

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická Fakulta

Bakalářská práce

2011

Karel Mocek

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Bakalářská práce

Porovnání veslařského tréninku mládeže a
dospělých

Comparison of rowing training in youth and
adult categories

Autor: Karel Mocek

Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph. D.

Praha, 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci Veslařský trénink mládeže a dospělých vypracoval samostatně, podle uvedených pramenů a zdrojů literatury. Tuto práci předávám k obhajobě pouze na Pedagogické Fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Souhlasím s tím, aby práce byla v případě zájmu zpřístupněna pro další osoby nebo instituce. Souhlasím s tím, aby práce byla zveřejněna v elektronické podobě.

V Praze dne 5. 1. 2011

Karel Mocek

Chtěl bych poděkovat panu Jiřímu Ulčovi, který mi půjčil cenné knihy, které mi při psaní práce velice pomohly, a bez nichž by tato práce jistě vznikala daleko hůře. Dále bych chtěl poděkovat panu Adamu Kapovi, který mi taktéž zapůjčil literaturu a poskytl mi své rady. Musím také poděkovat všem trenérům, kteří mi poskytli tréninkové plány, bez kterých by nebylo možné zpracovat praktickou část. V neposlední řadě bych také rád poděkoval panu PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph. D. za odborné vedení a rady při psaní této práce.

Abstrakt

Tématem této práce je porovnání veslařského tréninku mládeže a dospělých. V teoretické části práce je stručně zmíněna historie veslování, historické, ale i současné úspěchy našich veslařů a taktéž je zde zmínka o významných trenérech. Další kapitoly se již týkají samotného veslařského tréninku a specifik přípravy jednotlivých věkových kategorií. Praktická část se týká krátkého seznámení s veslaři, kteří trénovali podle daných tréninkových plánů a porovnávání tréninkových deníků jednotlivých kategorií.

Klíčová slova

Veslař, veslování, veslařský trénink, loď, trenažér, vesla posilovna, vytrvalost, síla, rychlost, zátěž

Abstract

Main topic in this bachelor thesis is comparison of rowing training in youth and adult categories. In theoretical part is briefly mentioned history of rowing, historical and current achievements of our rowers and also there are mentioned significant coaches. Next captures are about rowing training and specifics of preparation in individual age categories. Practical part concerns short introduction with rowers who trained under the training plans. And of course there is comparison of training diaries of single categories

Key words

Rower, rowing, rowing training, boat, trainer, gym, endurance, power, speed, load

Obsah

Úvod	1
Problémy, cíle práce a úkoly práce	3
1. Historie veslování	4
1. 1 Stručná historie veslování ve světě	4
1. 2 Vznik a vývoj veslování v českých zemích	6
1. 3 Veslování v Československu mezi lety 1918 – 1945	7
1. 4 Období mezi lety 1946 – 1993	8
1. 5 Veslování v České republice (1993 – současnost)	11
2. Významní trenéři československých a českých posádek	16
2. 1 František Barták	16
2. 2 Vojta Hvězda	16
2. 3 Luboš Zapletal	16
2. 4 Zdeněk Pecka	17
2. 5 Jaroslav Starosta	17
2. 6 Jiří Ulč	18
2. 7 Milan Doleček	18
3. Veslařský trénink	19
3. 1 Historie veslařského tréninku	19
3. 2 Dnešní veslařský trénink	20
3. 2. 1 Zimní příprava	21
3. 2. 2 Letní příprava	25
3. 2. 3 Prostředky tréninkové přípravy veslaře	28
3. 2. 3. 1 Veslařský trenažér	28
3. 2. 3. 2 Lodě	31
3. 2. 4 Evidence a plánování tréninku	35
4. Specifika přípravy jednotlivých věkových kategorií	36
4. 1 Kategorie dorostu	37
4. 2 Kategorie juniorů	38
4. 3 Kategorie seniorů	39
5. Hypotézy	41

6. Porovnání veslařského tréninku mládeže a dospělých	42
6. 1 Metody výzkumu	42
6. 2 Zkoumaný soubor	42
6. 3 Tréninkové plány kategorie mužů (dospělí)	43
6. 4 Tréninkové plány kategorie juniorů (mládež)	46
6. 5 Tréninkové plány kategorie dorostu (mládež)	49
6. 6 Porovnání mládežnických a seniorských výsledků	52
7. Diskuze	55
8. Závěry	57
 Použité zdroje – literatura	58
Internetové zdroje	60
Obrazové zdroje a seznam obrazů	61

Úvod

Letos je to již osmý rok, co vesluji. Sám za sebe můžu říci, že mě tento krásný, olympijský sport doslova pohltit. Zejména v mládežnické kategorii jsem mu věnoval veškerý svůj volný čas, a kdybych ho měl v té době ještě více, ještě více bych mu obětoval. Postupem času ovšem přicházely nové povinnosti, kvůli kterým jsem svůj pobyt v loděnici omezil pouze na dobu nezbytně nutnou k tréninku.

Kvůli tomu, že mi tento sport tak učaroval, jsem se rozhodl k psaní bakalářské práce právě na toto téma. Za svou veslařskou kariéru jsem již prošel rukama několika trenérů a o každém z nich mohu bez obav říci, že to byl odborník na slovo vzatý. Každý z nich mě něco naučil, dal mi kus sebe, předal své zkušenosti. Díky jejich tréninkovým dávkám jsem se nespočetněkrát ocitl ve finále závodu, většinou ve výborné formě, a to jak v kategorii mládeže, tak v kategorii dospělých. Díky nim jsem poznal, jaké je to vyhrát závod nebo naopak dojet hluboko v poli poražených. Ale tato krása bezesporu patří ke každému sportu, ne jen k veslování. Proto také sportujeme.

V poslední době zažívá české veslování krásné období. Naši reprezentanti vozí z mezinárodních událostí finálová umístění, často i nejcennější kovy. Díky Michalu Vabrouškovi a Ondřeji Synkovi máme dokonce titul mistra světa, který nám poměrně dlouhou dobu unikal. Máme spoustu mladých, perspektivních závodníků, o kterých bychom v blízké budoucnosti mohli mnoho slyšet. I díky těmto úspěchům přichází do našich loděnic noví zájemci o veslování, což je skvělé. Kdo ví, kdo z nich může být další Ondřej Synek?

Můžeme říci, že tento ne příliš divácky populární a atraktivní sport se dostává do podvědomí veřejnosti. I proto si myslím, že téma veslařského tréninku je poměrně aktuální věc. Z vlastní zkušenosti vím, že tréninková dřina, která je odměněna buď medailí, nebo alespoň dobrým pocitem z výkonu za to rozhodně stojí.

V teoretické části je stručný přehled o historii veslování jak ve světě, tak u nás. Protože za tréninkem vždy stojí někdo, kdo jej organizuje a sestavuje, musel jsem zařadit i kapitolu o našich významných trenérech. Dále pak budete seznámeni s rozdělením veslování, veslařskou technikou a samotným veslařským tréninkem.

V praktické části chci z nasbíraných dat a jejich následného porovnání dokázat, jak se příprava v mládežnické kategorii liší od přípravy v kategorii dospělých. Výsledky jsou vyhodnoceny a rozebrány. Za mládežnickou kategorii se ve výzkumu uvádí kategorie dorostenců (15–16 let) a kategorii juniorů (17–18 let). Kategorie dospělých je zastoupena závodníky od 19 let výše. Podle těchto tréninkových plánů trénovali pouze příslušníci mužského pohlaví.

Informace uvedené v práci jsem čerpal z uvedené literatury, internetu, z konzultací s odborníky a také ze svých vlastních zkušeností s tímto sportem.

Problémy, cíle práce a úkoly práce

Protože o veslařském tréninku není mnoho literatury, která je srozumitelná i laikům, rozhodl jsem se ho stručněji a nekomplikovaně popsat. Veškeré prameny, které o tréninku jsou, již řadu let neposkytují aktuální informace. Jsou staršího data vydání a i veslování se neustále posunuje vpřed. Pokud se někdo v dnešní době tímto problémem zabývá, musí čerpat i ze svých vlastních zkušeností.

Hlavním cílem této práce je porovnat veslařský trénink mládeže a dospělých z hlediska objemu, z tohoto zobecněného cíle vyplývají tyto dílčí cíle:

1. představit významné trenéry
2. popsat a ozřejmit veslařský trénink
3. charakterizovat trénink jednotlivých věkových kategorií
4. porovnat objem měsíčního tréninkového plánu závodníků kategorie dorostenců, juniorů a mužů
5. porovnat objem v jednotlivých částech tréninku mezi mládeží a dospělými

úkoly práce:

1. stručně shrnout historii, vývoj veslování a nejvýznamnější úspěchy našich posádek
2. poskytnout takové informace, aby i laikům bylo zřejmé, v čem příprava veslařů spočívá
3. zajistit si tréninkové plány, následně je vyhodnotit

Některé cíle a úkoly práce se mohou vzájemně prolínat.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Historie veslování

1. 1 Stručná historie veslování ve světě

První zmínky o veslařích by se daly najít již ve starém Řecku. Ne vždy totiž vál vítr příznivý pro plachtění, a tak lidé museli tento problém vyřešit. Nejjednodušší, co je napadlo, bylo připevnit k lodím pohyblivé „klacky“, za pomoci kterých se loď pohybovala. Z těchto klacků se později vyvinula dnešní vesla.

Každá taková loď ale ještě potřebovala posádku, která ji za pomoci vesel posunovala vpřed. Prvními „veslaři“ tedy byli většinou otroci. Později se na lodích začalo i závodit. Závody ve veslování se staly součástí antických Panathénských slavností, které měly za úkol ukázat tehdejší moc a sílu Athén.

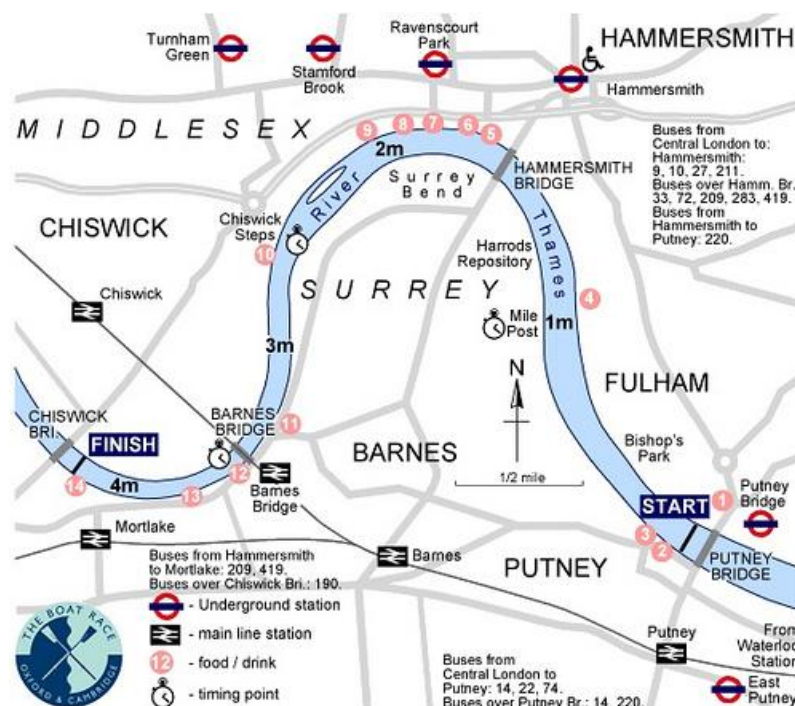
Ani Egypt nezůstal s vesly nijak pozadu. Zde lze také vystopovat zmínky o veslařských závodech. Lidstvo se o nich dozvědělo díky nálezům stély, která byla nalezena u velké sfingy v Gíze. Je na ní zaznamenán na tehdejší dobu skvělý výkon faraóna Amenhotepa II., který se v 15. století před naším letopočtem zúčastnil závodu na 3 míle.

První „moderní“ veslařské závody se ovšem konaly jinde, než v teplém a slunném středomoří. Regata se konala v Anglii, již v roce 1775 a jmenovala se Ranelagh Gardens. Nejznámější veslařský závod se koná také v Anglii. Od roku 1829 je to souboj osmiveslic Oxfordu a Cambridge, které jsou složené výhradně ze studentů těchto univerzit. Jedná se o závod na 4 a čtvrt míle, přičemž trasa tohoto závodu zůstala do dneška nezměněna. Tímto závodem každý rok žije celá Anglie, a tak má mnoho příznivců. Trasa je lemována až 200 tisíci lidmi, kteří fandí například své bývalé vysoké škole. Závod je také velmi medializován. V novinách si lidé mohou přečíst fáze přípravy veslařů, jejich pocity a dojmy, případně zajímavosti o nich.¹

¹ KOLIŠOVÁ, Kateřina. *Historie a některé sociální aspekty klubového veslování v ČR*. Brno, 2009. 133 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
BAČA, Jozef. *Veslovanie*. 1. Bratislava: Rektorát Univerzity Komenského, 1968, 48 s.

Lidé, kteří se z nějakých důvodů nemohou dostavit osobně k řece Temži a podpořit své favority, můžou závod sledovat v přímém přenosu v televizi společně s dalšími miliony lidí po celém světě.

Podobně významná je i další regata z Anglie, která se jezdí v Henley. Tento závod je dlouhý 1 a čtvrt míle, což jsou přesně dva kilometry. Délka tratě dva kilometry je nyní oficiální délka tratě, na které se závodí. Tato regata měla být něco jiného oproti tehdejší 4 a čtvrt mílovým závodům. Délka této tratě byla v podstatě sprint a měla divákům připravit mnohem dramatičtější podívanou.



Obr. 1 Trasa závodu Oxford vs. Cambridge

V roce 1892 byla v Turíně, zástupci veslařských svazů Rakouska, Belgie, Francie, Itálie a Švýcarska založena mezinárodní veslařská federace FISA. Federation Internationale des Societes d'Aviron (FISA) je nejstarší sportovní federací na světě, která je součástí olympijského hnutí. Dnes je členem FISA přesně 128 veslařských federací ze všech koutů světa. Náš veslařský svaz je členem od roku 1893.²

² KOLIŠOVÁ, Kateřina. *Historie a některé sociální aspekty klubového veslování v ČR*. Brno, 2009. 133 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

² BAČA, Jozef. *Veslovanie*. 1. Bratislava: Rektorát Univerzity Komenského, 1968, 48 s.

1. 2 Vznik a vývoj veslování v českých zemích

Dne 21. srpna roku 1884 v Praze, byla u nás zástupci tehdejších pěti veslařských oddílů založena Ústřední jednota veslařů z Čech. V tomto roce tedy vidíme vznik prapředka nynějšího Českého veslařského svazu.

Ovšem první závody se u nás konaly téměř o tři desítky let dříve. Přesně to bylo 22. srpna 1845 a byly součástí oslav prvního příjezdu vlaku do Prahy.

Veslování bylo nejprve organizováno v různých zájmových spolcích, až později začaly vznikat přímo veslařské kluby. Prvním veslařským klubem u nás byl English Rowing Club, který byl založen roku 1860 anglickými obchodníky v Praze. Po něm začaly vznikat další veslařské kluby. A to nejen v Čechách, ale i na Moravě a na Slovensku.

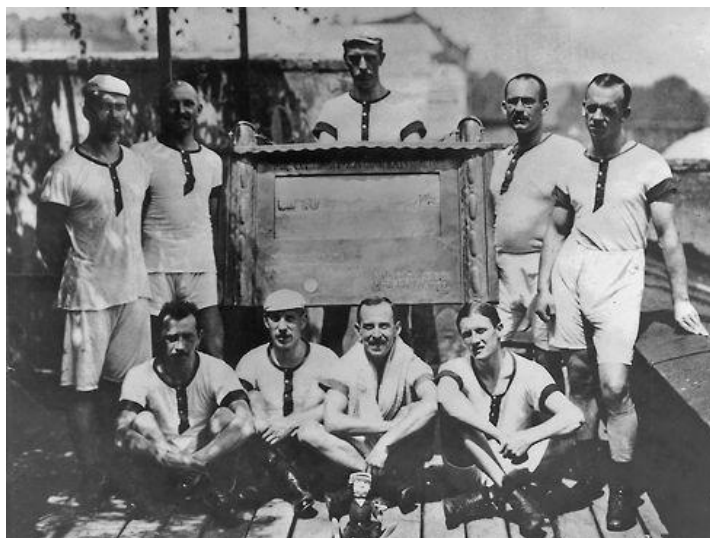
Výrazně se o rozvoj veslování zasloužil také Sokol s Miroslavem Tyršem v čele. Miroslav Tyrš, se se svým společníkem Weitenweberem pokoušel založit velařsko – plaveckou jednotu Vltavan. Jejich žádost sice byla zamítnuta, ovšem díky Tyršově tehdejší velké popularitě se veslování dostávalo více a více do podvědomí veřejnosti.

Prvním pražským a výhradně českým klubem se v roce 1879 stal Slavoj Vyšehrad, který je dnes znám pod názvem VK Blesk. Ten sídlí společně s ČVK. Praha na Veslařském ostrově v Praze – Podolí. Z VK Blesk také pochází významný muž tehdejšího sportu Josef Rösler. Josef Rösler byl neúnavným sportovcem a ve veslování posbíral nejen úspěch. Mimo veslování se zajímal ještě o mnoho dalších sportů, jako například tenis a lyžování a ve všech z nich byl v podstatě průkopníkem.

V roce 1895 zakládá Josef Rösler závod, jehož tradice přetrvává dodnes. Jmenuje se Jarní skulérský závod Röslera – Ořovského a jezdí se jako součást Primátorek.

V roce 1892 se konalo první Mistrovství zemí koruny české ve skifu, které vyhrál S. Havlík z VK Slavia Praha. Naším nejslavnějším a nejznámějším veslařským závodem jsou ovšem Primátorky. Primátorky se poprvé jely 19. Června 1910 a původně se tento nádherný závod jmenoval „O primátorský štít“. Prvními vítězi

tohoto závodu se stala osmiveslice VK Slavia Praha. Osmiveslice tohoto klubu se i dnes umísťuje pravidelně na předních místech.³



Obr. 2 Vítězové Primátorek – VK Slavia Praha

1. 3 Veslování v Československu mezi lety 1918 – 1945

Po I. světové válce vznikají další oddíly, přičemž život některých připomíná život jepičí. Některé z nich ale existují dodnes, změnil se pouze jejich název. Na několika po sobě jdoucích mistrovstvích Evropy zaznamenávají finálové účasti naše mužské osmiveslice, dvojskify a čtyřky s kormidelníkem dokonce medailová umístění.

Nejúspěšnějším Československým veslařem byl v období mezi válkami J. Straka. Za svoji dvacetiletou veslařskou kariéru nasbíral 17 mistrovských titulů ČSR a z Olympijských her 1928 v Amsterdamu přivezl skvělé páté místo, které bylo až do roku 1980 nejlepším umístěním československých skifařů.

V roce 1931 byl založen Ženský veslařský klub, takže od tohoto data se i ženy mohly aktivně připravovat a závodit.

Během II. světové války naše veslování pochopitelně nedosáhlo žádných výrazných úspěchů. Ovšem československé veslování i přes všechny strasti a problémy žilo dál.

³ VAŠEK, Miroslav, foto J. Koliš, P. Lebed a archiv ČVS. *120 let veslování v Česku*. 1. Praha : Český veslařský svaz, 2004. 63 s.

Pořádaly se tradiční české Primátorky, v roce 1942 jsou dokonce pořádány první juniorské přebory ČSR.⁴

1. 4 Období mezi lety 1946 – 1993

Po válce u je u nás zakládáno mnoho veslařských závodů – memoriálů, které se měly jezdit k uctění veslařských objetí. Některé z nich byly ale později komunisty zrušeny. Po nástupu komunistů byly zřízeny pětileté plány, podle kterých mělo být veslování rozšířeno mezi pracující lid. Mělo se tak přilákat velké množství nových zájemců, kteří i kdyby nedosáhli výraznějších úspěchů, by byli značně fyzicky i psychicky zoceleni. „*Veslařský závodník by měl být veden k poctivé a přesné fyzické i duševní práci, tuhé osobní kázni a odříkání. Osobní odpovědnosti vůči celku, skromnosti, tvrdosti, poctivosti v boji a vědomí, že jen poctivá příprava je podmínkou úspěchu*“.⁵ Veslařské kluby byly přejmenovány na oddíly, protože klub byl západního původu a tudíž nežádoucí. V roce 1951 byl na II. veslařském sjezdu navržen a schválen jednotný veslařský styl, přičemž metodiku vypracoval V. Hvězda.

Naši veslaři dosáhli prvního velkého úspěchu na Olympijských hrách 1952 v Helsinkách. Zde legendární treboňská čtyřka s kormidelníkem ve složení K. Mejta, J. Havlis, J. Jindra, S. Lusk a kormidelník M. Koranda zvítězila a zapsala se tak nesmazatelným písmem do historie našich úspěchů. Tato posádka následně obhájila zlato i na ME v Kodani, které se konalo další rok.

V létě roku 1954 se prvního medailového úspěchu z mezinárodní akce dočkaly i ženy. S. Bartáková a H. Musilová vybojovaly na dvojskifu při prvním Mistrovství Evropy bronzové medaile.

Z následujících Mistrovství Evropy naše posádky vždy dovezly minimálně cenný kov, někdy přijely ověnčeny i titulem Mistra Evropy. Medaile závodníci nevozili pouze z Mistrovství Evropy, ale i z Mistrovství světa a Olympijských her. První místo na dvojskifu na OH v Římě vybojovali V. Kozák a P. Schmidt. Ti byli podpoření ještě třetím místem mužské osmiveslice, která se stejně dobře i na OH

⁴ MUSILOVÁ, Hana . *Veslování*. Praha, 195-. 52 s. Absolventská práce. Institut tělesné výchovy a sportu

⁴ VAŠEK, Miroslav, foto J. Koliš, P. Lebed a archiv ČVS. *120 let veslování v Česku*. 1. Praha : Český veslařský svaz, 2004. 64 s.

⁵ VAŠEK, Miroslav, foto J. Koliš, P. Lebed a archiv ČVS. *120 let veslování v Česku*. 1. Praha : Český veslařský svaz, 2004. str. 16

v roce 1964 v Tokiu. Na této olympiádě v Římě bylo poprvé použito vyznačení drah barevnými bójkami - albanem.

Například až v roce 1966 vyšla mužská reprezentace medailově naprázdno. Jedinou medaili přivezla za druhé místo skifařka A. Postlová, která skvěle zabodovala na ME v Amsterdamu. Ovšem již v dalším roce byla naše reprezentace úspěšná. Na prvním společném šampionátu pro ženy a muže obsadila A. Postlová opět druhé místo a dvě bronzové medaile vyjela dvojka s kormidelníkem Miluška, Kolesa, kormidelník Kuchařík a dvojskif Hellebrand, Krátký. Tento rok se v Ratzeburgu poprvé jelo Mistrovství světa juniorů, které se ovšem jmenovalo Juniorská regata FISA.



Obr. 3 V. Kozák, P. Schmidt, Řím 1960

V roce 1968 se konaly Olympijské hry v Mexiku. Naše posádky umístění na stupních vítězů nedosáhly. Byly zde specifické podmínky našim závodníkům velice vzdálené. Veslovalo se v nadmořské výšce 2240 metrů. Je možné, že se k těmto podmínkám přidaly i starosti z neveselých událostí sužující naší zemi. Poměrně dost našich veslařů se proto rozhodlo k emigraci.

V dalších letech nastává výměna veslařských generací, která s sebou na naše vody přináší nejen nové tváře, ale i nové úspěchy. Do této generace patří například bratři Svojanovští, kteří jezdili na dvojce s kormidelníkem Petříčkem a hned svůj první rok v reprezentaci korunovali zlatou medailí z ME v roce 1969. Dalším skvělým veslařem se stává Jaroslav Hellebrand, který přebírá po V. Kozákovi dominantní postavení na skifu. Ani ženská reprezentace nezůstala pozadu. Své síly spojily naše dvě nejlepší skifařky Postlová, Fišáková a v tomtéž roce jako bratři Svojanovští získávají stříbrné medaile z dvojskifu.

V roce 1971 vzniká velkou aktivitou představitelů brněnských veslařských klubů Brněnská mezinárodní veslařská regata juniorů, která se zde na přehradě jezdí dodnes. Další rok je u nás založena veslařská soutěž Liga veslařských oddílů, jejíž název musel být změněn na Československý pohár. Tento závod se u nás také stále jezdí. V roce 1973 jsou u nás zakládána střediska vrcholového sportu. Pro mládež jsou to tréninková střediska mládeže, střediska vrcholového sportu a Dukla Praha se stává Armádním střediskem vrcholového sportu. Tento oddíl je pak základem naší reprezentace a tudíž další přísun medailí a úspěchů.

V roce 1974 se u nás objevila myšlenka postavit veslařskou dráhu. Ta byla po vybrání lokality nedaleko Roudnice nad Labem a Štětí realizována. V roce 1982 zde byl dokončen jeden z nejmodernějších veslařských kanálů své doby. V tomto roce jsme získali na mistrovství světa tři pódiová umístění. Stříbrná dojela čtyřka s kormidelníkem Neffe, Kabrhel, Neštický, Caska a kormidelník Pták. Dvojskif Vochoska a Pecka pro nás vyjeli třetí místo. Taktéž dvojka s kormidelníkem Doleček, Škopek, kormidelník Hejdušek.

MS v Hazewinkelu roku 1985 přineslo do veslování několik novinek. Srovnala se délka závodní tratě pro ženy i muže na 2000 metrů a také zde poprvé závodili závodníci lehkých vah. Pro naše barvy však tento šampionát příliš úspěšný nebyl. Jedinou medaili, a to bronzovou, přivezla párová čtyřka Švrček, Zárecký, Vochoska, Bureš. Ostatní výkony bohužel na stupně vítězů nestačily.

Račický kanál zažil velkou mezinárodní akci v roce 1986. Konalo se zde druhé Mistrovství světa juniorů. Za Československo zde startoval 13 posádek, celkem 47 závodníků. Zlaté medaile na domácí půdě vybojovala olomoucká čtyřka s kormidelníkem Krejčí, Menšík, Mariančík, Pazdera, kormidelník Mádl. Většina našich závodníků ovšem po této akci s veslařskou kariérou skončila. V ten samý rok také vzniká na sportovním gymnáziu v Pardubicích veslařská sekce, kde se mladým závodníkům věnuje M. Kubrycht.

Rok 1988 byl pro české veslaře poměrně neúspěšný. Po mnoha minimálně finálových umístěních v předchozích letech se očekávalo to samé i na Olympijských hrách v Soulu. Tady ovšem nejen, že jsme nezískali ani jednu medaili, ale málem ani jedno finálové umístění. Jedinou posádkou ve finále byl ženská párová čtyřka ve

složení Mikýsková, Krejčová, Kurhajcová, Soukupová, která skončila na pátém místě. V této soutěži poprvé startoval na seniorské mezinárodní scéně náš úspěšný veslař následujících let Václav Chalupa.

Václav Chalupa o sobě dá poprvé výrazně vědět při MS v roce 1989 ve Slovinsku na jezeře Bled. Při svém prvním vystoupení na skifařské scéně vybojuje skvělé druhé místo. Další posádka na druhém místě byla čtyřka s kormidelníkem Macháček, Šubrt, Vičík, Menšík, kormidelník Pták. První medaili v kategorii lehkých vah, a to bronzovou, vyjel dvojskif mužů Kováč, Gröpel. Dvě čtvrtá místa zde obsadily ženská párová čtyřka a dvojskif.

I v roce 1990 a 1991 se ve světových tabulkách objevuje jméno Václava Chalupy. Nejdříve na MS v Tasmanii obhájil druhé místo a další rok na MS ve Vídni svoji sbírku stříbrných medailí opět rozšířil. V roce 1992 na OH v Barceloně dovedl Chalupa opět pro druhé místo. Na podzim roku 1992 vzešel impuls z SK Smíchov k tomu, aby se začaly pořádat závody na veslařském trenažéru. Od tohoto roku jsou tak u nás pořádány veslařské závody i v zimě. Příští rok tomu bude již dvacet let.⁶

1. 5 Veslování v České republice (1993 – současnost)

Po rozdělení federace jsme již poněkoliťati byli přijati do FISA. Doufejme, že náš již poslední název je Czech Rowing Association. Současně se také změnil znak, který začali reprezentanti nosit na svých kombinézách. První příležitost závodit pod tímto znkem měli naši veslaři již v roce 1993, kdy se MS konalo v Račicích. Ze 17 posádek České republiky, které zde startovaly, dvě dosáhly na medaile. Václav Chalupa opět získal stříbro a také čtyřka s kormidelníkem Blecha, Sokol, Ševčík, Daleký, kormidelník Hejdušek byla druhá.

Václav Chalupa byl v roce 1994 bez medaile. Hned následující rok na MS v Tampere byl opět na stupních vítězů. Tentokrát již šestá medaile měla barvu bronz. Společně s ním se zde blýskl i skifař lehkých vah Tomáš Kacovský, který byl o stupínek lepší než Chalupa, tedy druhý.

⁶ VAŠEK, Miroslav, foto J. Koliš, P. Lebed a archiv ČVS. *120 let veslování v Česku*. 1. Praha : Český veslařský svaz, 2004. 64 s.

⁷ HRUBEŠ, Jakub. *Technologický vývoj ve veslování od 19. do 21. století*. Praha, 2010. 71 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta.

Na OH v Atlantě skončil Václav Chalupa jako v roce 1994 bez medaile. Svůj finálový závod dojel stejně jako tehdy na pátém místě. Na těchto OH nás reprezentoval ještě mužský dvojskif lehkých vah Vabroušek, Michálek a ženská dvojka bez kormidelníka Telenská, Dariusová. Tyto dvě posádky se do finále bohužel neprobojovaly. V tomto roce, tedy roce 1996 se konala valná hromada Českého veslařského svazu, na které byl předsedou zvolen Jiří Kejval, který je předsedou dodnes.

V roce 1997 odjela na MS ve Francii jedna z nejmenších českých výprav tvořená pouze třemi posádkami. Václav Chalupa byl opět pátý a Tomáš Kacovský vybojoval třetí místo. V tom samém roce, ovšem na světové soutěži do 23 let, které se konalo v Miláně, zvítězil skifař lehké váhy Michal Vabroušek. Vabroušek svůj medailový úspěch zopakoval i následující rok, když v Kolíně nad Rýnem dojel na druhém místě. S ním přivezl svoji sedmou medaili Václav Chalupa, tento rok bronzovou.

Tito dva závodníci byli hodně vidět i na MS v roce 1999, které se konalo v Kanadě, kdy byl Michal Vabroušek na skifu lehkých vah opět na druhém místě a Václav Chalupa tentokrát těsně čtvrtý. Na OH v Sydney měl Chalupa bohužel smůlu, během her onemocněl a ze závodu musel odstoupit. Oproti němu skifař lehké váhy Michal Vabroušek, který se účastnil MS neolympijských disciplín v Záhřebu, zazářil. Na zdejší trati totiž vyhrál a stal se tak historicky prvním mistrem světa z České republiky. Na MS juniorů v Záhřebu se pak začala prosazovat další mladá generace závodníků, která je zde zčásti dodnes. Mezi nimi na dvojskifu třetí Synek, Hanák a na čtyřce párové, také třetí, Litera, Doleček, Štencl, Jirka. Společně s těmito závodníky se objevila i nová trenérská jména, jako například Milan Doleček.

Václav Chalupa se do elitní skupiny medailistů MS vrátil v roce 2001. V Luzernu dojel na třetím místě a získal tak jen těžko uvěřitelnou osmou medaili z velké akce. Bronzový byl také lehký skifař Michal Vabroušek. Tento rok se na mezinárodní scéně objevila poprvé talentovaná Mirka Knapková, která při své premiéře obsadila na MS 10. místo. Trenérem jí byl a stále je bývalý úspěšný reprezentant Tomáš Kacovský.



Obr. 4 Michal Vabroušek

V roce 2002 se po delší době blýskli i naši junioři. Na MS juniorů v Litvě zvítězila naše osmiveslice ve složení Pavlík, Friedberger, Zof, Wiesner, Patera, Neffe, Bruncvík, Holeček, kormidelník Pačák. Jejich trenérem byl Pavel Ondráček a několik z těchto sportovců se stalo skvělými reprezentanty i v seniorské kategorii. Z tohoto MSJ vzešly i naše mistryně světa. Na párové čtyřce se jimi staly Vařeková, Migottová, Neffeová, Struhová.

Rok 2003 byl kvalifikační na OH do Athén. Na OH se díky svému umístění nominovalo celkem pět posádek. Skifař Václav Chalupa, skifařka Mirka Knapková, párová čtyřka Jirka, Hanák, Kopřiva, Karas, dvojskif Synek, Doleček a dvojka bez kormidelníka Imre, Michálek.



Obr. 5 Václav Chalupa, OH 2004

Následující, tedy olympijský rok byly od našich veslařů očekávány velké výsledky. Jedinou medaili, a to stříbrnou, v Athénách vybojovala párová čtyřka. Mirka Knapková skončila čtvrtá, Václav Chalupa pátý, stejně tak i dvojskif Synek, Doleček. Dvojka Imre, Michálek skončila třináctá, čtyřka bez kormidelníka Neffe, Vításek, Schindler, Makovička byla osmá.⁷

Titul juniorských mistryň světa přivezl ze Španělska ženský dvojskif Vařeková, Antošová, na druhém místě dojela osmiveslice juniorů.

V dalších letech byl přísun medailí poněkud omezen. Hlavními posádkami, které začaly z velkých mezinárodních akcí vozit úspěchy, se stal skifař Ondřej Synek, který tak úspěšně převzal žezlo od našeho dlouholetého skifařského krále Václava Chalupy a Mirka Knapková. Ondřej Synek nechyběl od roku 2002 v žádném velkém finále světového závodu. Několikrát vyhrál Světový pohár, je mistrem Evropy na osmiveslici, medailista z OH a od loňského roku je i mistrem světa. Mirka Knapková, i když začínala s veslováním až ve dvaceti letech je stále jednou z hvězd našeho ženského veslování. Od roku 2003 taktéž nikdy nechyběla ve finále velkého světového závodu, v roce 2008 se stala mistryní Evropy. Před několika lety se k úspěchům ženského připojila Jitka Antošová, která má mnoho úspěchů z let juniorských, a nyní již i seniorských. Jitka Antošová se v roce 2009 stala mistryní světa do 23 let.

V současné době je v naší reprezentaci spousta mladých, talentovaných závodníků, které jistě čeká velká budoucnost, pokud svou příležitost pevně chytí do svých rukou. Můžeme tedy jen spekulovat, zda se v blízké budoucnosti nevrátí doby, kdy bylo na mistrovství světa schopno na stupně vítězů dosáhnout i několik posádek. Já osobně doufám, že to tak bude, protože když vidím tyto posádky na vodě trénovat nebo závodit, podávají opravdu skvělé výkony. Jsou to mladí sportovci, kteří mají svůj sportovní život ještě před sebou.

V této kapitole nejsou v žádném případě obsaženy všechny medailové, ani finálové výsledky československých a českých posádek. Podle mého názoru jsou zde výsledky, které jsou nějakým způsobem zajímavé nebo přelomové. Jde o to, aby si

⁷ VAŠEK, Miroslav, foto J. Koliš, P. Lebed a archiv ČVS. *120 let veslování v Česku*. 1. Praha : Český veslařský svaz, 2004. 64 s.

každý člověk dovedl udělat představu o tom, jaké úspěchy, v jaké době a v jaké disciplíně převládaly.

2. Významní trenéři československých a českých posádek

Každá doba má nejen své významné závodníky, ale i své významné trenéry, kteří se starali o sportovní přípravu těchto posádek. Z první kapitoly je patrné, že úspěchů nebylo a není málo. Tudíž si myslím, že stojí za to zmínit se krátce o lidech, kteří za tím vším stáli a stojí.

2. 1 František Barták

Tento veslař, který působil v ČVK Praha začal trénovat v roce 1928. Bylo to v době, kdy ještě sám aktivně vesloval. Mezi jeho hlavní trenérské úspěchy se řadí zlatá medaile z OH 1952 v Helsinkách, kde se o toto umístění zasloužila legendární třeboňská čtyřka. Nevěnoval se ovšem jen těmto špičkovým závodníkům, věnoval se všem. Za jednu sezonu jeho rukama prošlo až 80 sportovců. Pod jeho vedením také sedmkrát zvítězila posádka ČVK Praha na Primátorkách.

Významně se zasloužil o rozvoj ženského veslování, které velice propagoval. Ve svém klubu přispěl k obnovení ženské sekce veslování a zasloužil se také o založení Mistrovství Evropy pro ženy.

2. 2 Vojtěch Hvězda

Za svoji veslařskou kariéru seděl v mnoha vítězných posádkách. Tento muž, původně narozený v Poděbradech, prošel několika kluby, v Praze vystřídal hned dva. Slavii Praha a ČVK Praha.

Svoji aktivní kariéru ukončil ve 42 letech a začal se věnovat trenérství. V roce 1957 odešel se svými svěřenci trénovat do Terezína, kde se připravoval armádní oddíl. Jeho největším trenérským úspěchem bylo první místo dvojskifu Kozák, Schmidt na OH 1960 v Římě. Za jeho trenérskou kariéru převážně v Dukle Praha jeho rukama prošlo spousta mladých veslařů. Vojtěch Hvězda se ještě ve svých 75 letech podílel na tréninku reprezentační osmiveslice mužů.

2. 3 Luboš Zapletal

Původem z Olomouce patřil Luboš Zapletal mezi ty závodníky, kteří dokázali svými výsledky občas překvapit. Povedlo se mu to například na Primátorkách v roce 1950,

kde na půjčené lodi společně s dalšími osmi závodníky dokázal vyhrát. Za další dva roky pak byl členem druhé nejrychlejší čtyřky s kormidelníkem, která to neměla v konkurenci třeboňských vůbec lehké.

Když skončil se závoděním, začal se ve svém oddíle věnovat dorostencům. S těmi pak slavil úspěch jak na domácí, tak na mezinárodní scéně. Ovšem i se seniorskou kategorií dosáhl skvělých úspěchů. Pod jeho vedením dojela dvojka bez kormidelníka na ME v Kodani na druhém místě, osma na ME 1973 dojela také druhá. Trenérské úspěchy slavil ještě na začátku 80. let, jeho posádky se vždy vracely minimálně s finálovým umístěním.

2. 4 Zdeněk Pecka

Bývalý československý reprezentant, který získal dvě olympijské medaile. V roce 1976 v Montrealu byl členem párové čtyřky, která vybojovala bronz. O čtyři roky později pak dosáhl na další třetí místo.

Trenérsky je Zdeněk Pecka spojen hlavně s Václavem Chalupou, se kterým spolupracoval od roku 1990 a stál za všemi jeho úspěchy, kterých nebylo zrovna málo.

2. 5 Jaroslav Starosta

Ve své aktivní veslařské kariéře dosáhl největšího úspěchu v roce 1963, kdy na ME v disciplíně čtyřky bez kormidelníka dojel druhý. O dva roky později, taktéž na ME skončil v té samé lodi na místě třetím. Ještě před těmito výše zmíněnými evropskými medailemi byl čtvrtý na OH 1960 v Římě.

Trenérské činnosti se věnoval od roku 1969, přičemž z každé akce, na které je jako trenér přítomen, přivezou jeho svěřenci nějaký cenný kov. Na ME 1978 byla jeho dvojka s kormidelníkem druhá, čtyřka bez kormidelníka čtvrtá. Další rok byly na ME ve Slovinsku obě tyto posádky stříbrné. Z MS 1982 v Luzernu se tyto lodě vrací se stříbrem a bronzem. O deset let později pak přivádí na MSJ párovou čtyřku k titulu mistrů světa. V roce 1998 začal jeho trenérských dovedností využívat pozdější mistr světa Michal Vabroušek. Jejich spolupráce pak trvala až do roku 2003 a dá se říci, že byla velmi úspěšná.

2. 6 Jiří Ulč

Jeho veslařská kariéra neměla dlouhého trvání, o to delší a bohatší však byla a stále je jeho kariéra trenérská. Ve 22 letech se stal trenérem ve svém domovském klubu Tatra Smíchov, odkud pak odešel do Dukly Praha, kde začaly jeho první, velké trenérské úspěchy. Roku 1975 dovedl čtyřku bez kormidelníka na MS k pátému, místu, o rok později byla tato posádka na OH čtvrtá. Rokem 1979 začal trénovat skifaře V. Lacinu, který na OH v Moskvě dojel čtvrtý. Později, v letech 1985 – 1992 trénoval reprezentační posádky žen, se kterými také dosáhl až na stupně vítězů. V roce 1990 byla jeho ženská párová čtyřka na MS třetí. Od roku 1993 trénoval skifaře lehké váhy. Byl tudíž u tří medailových úspěchů Tomáše Kacovského z MS. Od roku 2001 trénoval dvojku bez kormidelníka Imre, Michálek, která v roce 2004 skončila na OH v Athénách na třináctém místě. Po těchto OH se vrátil do svého mateřského klubu VK Smíchov, kde jako trenér působí dodnes.

2. 7 Milan Doleček

Bývalý úspěšný československý reprezentant o sobě jako trenér dal poprvé výrazně vědět v roce 2000, když na MSJ v Záhřebu dokázal připravit dvě posádky, které vybojovaly bronzové medaile. Byl to dvojskif a párová čtyřka. Na dvojskifu tehdy seděl jeho syn Milan Doleček mladší a Ondřej Synek. Tento rok byl pro všechny zlomový a nastartoval jejich skvělou veslařskou i trenérskou kariéru. Milan Doleček se začal nadějněmu dvojskifu věnovat i v seniorské kategorii a v roce 2003 pod jeho vedením veslaři vybojovali na MS v Itálii třetí místo. Postupem času se začal věnovat pouze Ondřeji Synkovi, se kterým slaví největší úspěchy své kariéry. Z každého velkého světového finále od roku 2004 přivezl Ondřej Synek medaili. Milan Doleček tak má podíl na dvou bronzích a dvou stříbrech (přičemž jedno je z OH v Pekingu). Jeho největším dosavadním trenérským úspěchem je ale titul mistra světa, na který dosáhl Ondřej Synek v loňském roce.⁸

⁸ VAŠEK, Miroslav, foto J. Koliš, P. Lebed a archiv ČVS. *120 let veslování v Česku*. 1. Praha : Český veslařský svaz, 2004. 64 s.

3. Veslařský trénink

3. 1 Historie veslařského tréninku

O historii a vývoji veslařského tréninku nejsou vedeny přesné záznamy a zprávy. Snad jen po prozkoumání historických tréninkových deníků by se dal určitý vývoj a posun vysledovat. V začátku veslařské éry byly tréninky poměrně jednoduché. Trénink měl podobu pouhého „klouzání se“ po hladině. Jezdily se delší vzdálenosti, což mělo za následek dobrou vytrvalost závodníků. Pohyblivé sedátko v lodi, zvané slajd, trénink velice zpříjemnilo. Rok 1873, kdy byl slajd vynalezen, se tedy dá označit za výrazně pokrokový. Před tímto rokem se veslař v lodi pohyboval za pomoci kožených kalhot a dřevěného prkna. Kožené kalhoty musely být dostatečně namazány vazelínou, aby měl veslař zajištěný pohyb vpřed a vzad.

Postupem času se do dlouhých, celostně jetých úseků začaly přidávat různě dlouhé intervaly, které měly formu fartleku. Fartlekem se rozumí hra s rychlostí, kdy veslař podle své chuti zvýší frekvenci tempa, s čímž stoupá i tepová frekvence. Tento pojem je známý i z běžeckých tréninků a jiných vytrvalostních sportů. Závodníci i jejich trenéři díky tomu zjistili, že se najednou dá jezdit rychleji. Různé intervaly začaly být do tréninku zařazovány častěji. Tréninky v této době ale ještě nebyly postaveny na nějakém výzkumu nebo systematickosti. Byly spíše volnější a nahodilejší.

Až později, po vyhodnocování tréninku a následně i výsledků se zjistilo, že různá náplň má za následek zlepšování výkonnosti veslaře. Trénink tedy začal mít podobu tréninku, a tak se náplně začaly plánovat, závodníci si začali vést tréninkové deníky. Trenéři začali hojně přejímat tréninkové metody z lehké atletiky a plavání, protože metody těchto sportů jsou velice podobné, liší se pouze v tom, že každý sport má své vlastní tréninkové prostředky. V minulosti byli velkými průkopníky v metodice tréninku trenéři z Velké Británie, na ně dále navazovali trenéři z Německa a Sovětského svazu. Úspěchy těchto trenérských škol jsou zřejmé při pohledu do výsledkových listin z tehdejších závodů. V současné době se svými metodami slaví mnoho úspěchů trenéři Nového Zélandu, Austrálie, Velké Británie, Německa, Spojených států amerických.⁹

⁹ BAČA, Jozef. *Veslovanie*. 1. Bratislava: Rektorát Univerzity Komenského, 1968. 48 s.

3. 2 Dnešní veslařský trénink

*„Veslařský závodní výkon je velmi komplexní záležitost, při které jsou kladeny vysoké nároky na všechny tři systémy energetického krytí. V tréninku však není možné rozvíjet všechny zároveň“.*¹⁰ Je tedy patrné, že v tréninku je vždy nutné začít od nuly až k naprosté dokonalosti. Na začátku sezony se tedy dají očekávat tréninky rozvíjející spíše aerobní výkon, kdežto v období předzávodním a závodním jsou tréninky specializované na anaerobní výkon.

Veslování je cyklický pohyb, který se neustále opakuje. *„Pohybové prvky se v cyklech opakují (cyklus je určitý strukturální celek), resp. pravidelně se opakuje táž struktura pohybu. U cyklických pohybů se pohybová struktura člení do dvou fází: hlavní fáze (časový úsek odpovídající plnění pohybového úkolu), mezifáze (doznívání pohybů a příprava na hlavní fázi)“.*¹¹ Znamená to tedy, že pokud se chce veslař posunovat vpřed, veslařské tempo musí mít skvěle zvládnuté. Pokud se chce pohybovat určitou rychlostí, určité parametry musí mít i následující faktory:

- frekvence záběrů
- délka protažení
- síla¹²

Tyto tři faktory jsou rozhodující pro rychlost lodi. Protože úkolem veslaře při závodech, je zvládnout danou trať v co nejkratším čase, je nutné, aby tyto faktory byly v tréninku rozvíjeny a zlepšovány.

Úvodem je jistě nutné zmínit, jakým způsobem se veslař po celý rok připravuje. Rok by se dal z pohledu veslaře rozdělit do dvou období:

- zimní příprava
- letní příprava

Celý rok se ještě dělí na:

- přípravné období (začíná začátkem října, končí dubnem)
- hlavní období (začíná květnem, vrchol je pak v polovině července)

¹⁰ JANÁČEK, Petr. *Fyziologie veslování a vybrané tréninkové metody*. Brno, 2009. 43 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

¹¹ HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. str. 28. ISBN 80-7290-063-3.

¹² PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. 71 s.

- přechodné období (od poloviny července do konce září)

3. 2. 1 Zimní příprava

Začátek zimní přípravy je pro všechny veslaře ne zrovna příjemné období. Z tréninků odehrávajících se ve venkovním prostředí jsou veslaři nuceni přesunout se do krytých prostor. Zde se připravují na veslařských trenažérech, veslařských bazénech, posilovnách. Veslař se v tomto období dostane ven pouze tehdy, když je v jeho tréninkovém plánu zařazen běh, výjimečně se může svézt i na vodě, ale to jen z důvodu uvolnění po tréninku nebo relaxace.

Hlavní objemy se jezdí na veslařském trenažéru. Technika veslování na tomto stroji není nijak složitá. Vždy, když se objeví nějaký starší zájemce o veslování, jde nejdříve na trenažér, aby si udělal představu o tom, jak veslařské tempo vlastně vypadá. Na začátku zimní přípravy je vždy období, které je charakteristické tím, že veslař nejvíce trénuje vytrvalost. Takzvanou základní vytrvalost. V praxi to vypadá tak, že na trenažéru jezdí různé dlouhé úseky, které nejsou v nijak velké intenzitě, ovšem jsou dlouhé svojí délkou nebo dobou, za kterou veslař tento úsek ujede. Tyto úseky se jezdí na aerobním prahu. To znamená, že tepová frekvence se pohybuje někde kolem 155 - 160 tepů za minutu. Tento údaj je u každého individuální.

Příklady vytrvalostního tréninku:

- 1x 60 minut
- 1x 40 minut
- 2x 6000 metrů s pauzou 5 minut
- 1x 15000 metrů

V těchto trénincích se velmi často využívá lehká změna intenzity. Výhodou vytrvalostního tréninku je bezpochyby možnost zařadit ho do tréninkového plánu několikrát týdně, protože nedochází ke kumulaci laktátu. Při vícefázovém tréninku to může být i dvakrát až třikrát denně. Nejde vždy pouze o jízdu na trenažéru, jako doplněk se zařazuje jízda na cyklistickém trenažéru, běh, zařazeno může být i plavání.

Po období tréninku vytrvalosti, které trvá zhruba jeden až jeden a půl měsíce následuje období, kdy se začíná trénovat rychlost. Rychlosti veslař dosáhne tak, že se intenzita zatížení pohybuje blízko hodnot anaerobního prahu. „Jsou dvě metody

tréninku, zaměřené na zvýšení hodnoty anaerobního prahu, metoda souvislého zatížení a metoda střídavého zatížení. Souvislou metodou rozumíme úsek, absolvovaný na nebo pod úrovní anaerobního prahu. Při střídavé metodě se zatížení mění dle předepsaného způsobu, v intenzitách nad prahem a pod prahem. Oba způsoby jsou považovány za účinné a nebyly vysledovány statisticky významné rozdíly mezi efektivitou obou metod“.¹³ Závodník tedy buď jede trénink, který není rozdělen na menší úseky a jede ho v kuse, pouze na předepsané zátěži nebo trénink, který je rozdělen na menší intervaly, které se jezdí taktéž na předepsané zátěži. Zátěž se zde určuje buďto wattů nebo průměrem, kterým závodník zdolá 500 metrů. Tento údaj má závodník před sebou na displeji trenažéru. Příklad takového tréninku:

- 1x 6000 metrů, celé na zátěži 320 wattů
- 6x 3 minutu s pauzou 2 minuty (1. minuta vždy 290 wattů, 2. minuta vždy 320 wattů a 3. minuta vždy 350 wattů)

Dalším druhem anaerobního tréninku je trénink, při kterém se závodník pohybuje významně nad anaerobním prahem. „*Účelem je trénink při vyšších hodnotách koncentrace laktátu v krvi a podporujeme tak schopnost odbourávání laktátu, pozorujeme také adaptační změny v práci srdečního svalu*“.¹⁴ Tento trénink je ovšem velmi náročný a tak s jeho zařazením musí být trenér opatrný. Mohlo by se stát, že by se laktát před dalším tréninkem zcela neodboural. Mezi intervaly se zde musí zařazovat aktivní odpočinek (například lehké veslování, být stále v pohybu). Příklad tréninku:

- 8x 1 minuta s pauzou 1 minuta (na hodnotách průměru kolem 1:30 minut/500 metrů)
- 6x 500 metrů s pauzou 1 minuta (intenzitou, kterou se jezdí závod)

Trenažerové tréninky nepatří mezi oblíbenou náplň. Jsou ale velice důležité. I na trenažéru se jezdí závody, na které musí být závodník připraven. Bez kvalitní přípravy se závodník jen těžko dočká dobrého výsledku. U nás se závody na trenažéru jezdí od roku 1992. Závod má délku 2000 metrů a jezdí se od kategorií dorostenců a dorostenek výše, žactvo na trenažéru nezávodí. V České republice se každou zimu jezdí čtyři kola Poháru České republiky v jízdě na trenažéru, posledním

¹³ PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. str. 10

¹⁴ PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. str. 12

závodem, který se již do Poháru nepočítá je Mistrovství české republiky v jízdě na veslařském trenažéru.

Celé zimní období ale není jen veslování na trenažéru. Důležitou složkou je i běh a posilovna. Běh je skvělým doplňkem každého sportu, rozvíjí již zmiňovanou základní vytrvalost, na které je ve veslování téměř vše postaveno. Bez dobré vytrvalosti to mají závodníci těžké. Běh bývá většinou zařazen po hlavní náplni, čili trenažéru a zastává dvě funkce:

- funkce další aerobní zátěže
- funkce aktivního odpočinku (vyklusání po těžkém tréninku)

Běhá se podle prostředí, ve kterém se loděnice nachází. Ideální je střídání běhu po rovině a do kopců. Pokud to možnosti dovolují, je vhodné střídat při běhu i různé druhy povrchů. Běh nemusí mít vždy pouze celostní podobu (například 40 minut v celku), ale mohou do něj být zařazeny i intervaly (například výběhy do kopců, schodů, ...). Zejména v přípravě žactva hraje běh důležitou roli. Děti jsou velmi soutěživé a není tak problém vyhecovat je k výkonům, při kterých si skoro ani neuvědomují, že vlastně běhají.

Posilovna je taktéž důležitou součástí zimní přípravy a nelze ji vynechat. „*Je proto potřeba zařadit do přípravných a posilovacích cvičení zařadit takové, které dosahují submaximální až maximální intenzity*“.¹⁵ Silový rozvoj veslaře je nutný jak v zimním, tak v letním období. Získanou sílu pak veslař využívá v každém tempu a to jak na vodě, tak na trenažéru. Trénink silových schopností je podle Panušky rozdělen do čtyř etap:

- základní vývoj
- speciální vývoj
- předzávodní a závodní etapa přípravy

Typ posilovacího tréninku i složení cviků v něm je volen podle toho, v jakém období se zrovna veslař nachází. Není možné, aby veslař cvičil před závody se stejnými zátěžemi, na jaké je zvyklý z předzávodní přípravy.

¹⁵ BAČA, Jozef. *Veslovanie*. 1. Bratislava: Rektorát Univerzity Komenského, 1968, str. 39

Nejvytíženější svalovou skupinou jsou u veslaře nohy, záda a ruce. Je tedy zřejmé, že cviky by měly být zaměřeny především na tyto skupiny. Ani ostatní svalové skupiny ale nevynecháváme a rozvíjíme je taktéž. Pokud je v plánu posilovna, veslař v ní nejčastěji bude dělat tyto cviky:

- dřep s výskokem na lavičku, dřep, podřep s činkou, odtlačování nohama
- spodní kladka, čisté paže, orlí švih, trh, shyby
- bench press, sed-leh

Ve veslování se nejčastěji setkáváme se dvěma druhy posilovacího tréninku. Je to trénink kruhový a trénink stanovištní. „*Kruhový trénink spojuje do sérií cviky různého zaměření prakticky bez odpočinku. Cvičením na stanovištích je série cviků s daným počtem opakování, následované periodou odpočinku, poté pokračujeme stejným cvikem. Kruhový trénink je tedy efektivnějším způsobem při učení se pohybovým dovednostem, střídáme zatížení spodní a horní poloviny těla*“.¹⁶

Dovalil tyto dvě metody charakterizuje následujícím způsobem. Cvičení na stanovištích nazývá metodou opakovaných úsilí, přičemž „*odpor 60 – 80% maxima, rychlost provedení nemaximální, počty opakování 8 – 15, odpočinek 2 – 3 minuty*“.¹⁷ Kruhový trénink je nazván metodou rychlostní a „*dominantní charakteristikou je rychlost provedení pohybu: vysoká až maximální. Požadavku na rychlost odpovídá velikost odporu: 30 – 60% maxima představuje současně silový aspekt i podmínky pro vysokou rychlost pohybu jako stimul rychlých vláken, doba cvičení 2-15 sekund, rychlost by neměla klesnout pod 50% rychlosti téhož pohybu bez odporu*“.¹⁸

V zimním období je také hojně využíván (pokud tedy klub toto zařízení má) veslařský bazén. Jde o simulaci skutečného veslařského tempa. Posazení, záběr i konec tempa je téměř totožné s tempem na lodi. Obrovskou výhodou oproti trenažéru je také to, že se zde dá trénovat jak veslování párové, tak nepárové. Rozdílem oproti veslování na vodě je velikost listu vesla a také to, že se konstrukce bazénu nepohybuje vpřed. Bazén je nejvíce využíván závodníky žákovských kategorií, kteří zde tempo stále pilují a zdokonalují. Přechází se tím také nechtěným jarním

¹⁶ PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. str. 51

¹⁷ DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5., str. 117

¹⁸ DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5. Str. 117

převrácením lodí na vodě, protože žáci zkrátka nezapomenou to, co celé letní období trénovali na vodě.



Obr. 6 Veslařský bazén

3. 2. 2 Letní příprava

Letní období je nejhezčím obdobím z celého veslařského roku. Není jen krásné, ale také velice náročné. Je zároveň obdobím hlavním, které je v červenci zakončeno Mistrovstvím České republiky. Veškeré tréninky tedy směřují k tomuto vrcholu. Dalšími významnými závody jsou i Mistrovství oblasti (Vltava, Labe, Morava) a také náš nejslavnější a nejsledovanější závod – Primátorky.

Princip přípravy se v podstatě neliší od zimy. Jediný velký rozdíl je pouze v tom, že se již jezdí na lodi. Začátek letního období je opět provázen dlouhými tréninky pro rozvoj vytrvalosti a aerobního pásma. Tyto tréninky jsou připravovány z toho důvodu, aby měl veslař v průběhu sezony na čem stavět, protože bez dobré vytrvalosti se na závody vyrazit nedá. Hned během prvního měsíce této přípravy se u nás v republice jezdí závody na dlouhou trať. To znamená, že místo klasických dvou kilometrů veslař nyní závodí kilometrů šest. Závody na dlouhých tratích jsou završeny Mistrovstvím České republiky na dlouhé trati, které se každý rok koná v Hoříně.

Na vytrvalostní tréninky se následně navazují intervalové anaerobní tréninky, jejichž náplně jsou téměř identické s tréninky na trenažéru, ovšem intervalový trénink na

vodě je náročnější z důvodů složitější techniky a povětrnostních podmínek. „*Veslařský záběr se sestává z rychlejších i pomalejších pohybů – má svůj rytmus. Základem dobrého rytmu na lodi je právě kontrast mezi těmito pohyby. Jestliže je záběr proveden lehce, vypadá lehce a uvolněně, jednotlivé části na sebe navazují a pohyb působí klidně. Pak není těžké postřehnout tento kontrast*“.¹⁹ Rychlý pohyb v tempu nastává ve chvíli, kdy veslař založí listy vesel do vody, dynamicky se odkopne nohama, poté zapojuje záda a nakonec ruce. Toto je nejrychlejší část tempa. Následné vytažení kolmých listů z vody a jejich naplošení už takovou razanci nemá. Stejně tak jako fáze, kdy se ruce, tělo a slajd vydají pro další záběr. V tuto chvíli by měl být veslař maximálně uvolněný a soustředěný na přesné provedení dalšího tempa. Jedinou možností veslařova odpočinku je totiž právě tato fáze. Vesla (veslo) by neměla být křečovitě sevřená, hrozí rozhození rovnováhy z důvodu kontaktu s hladinou vody. Veslař se také musí soustředit na délku tempa, protože delší tempo znamená větší rychlost.²⁰ Hlavní fáze veslařského tempa:

- přední vratná fáze
- začátek protažení
- střední část protažení
- dotažení protažení
- obrácení pohybu v záklonu²¹

Správně provedená technika tempa je komplex složitějších pohybů a její naučení a zvládnutí trvá určitý čas. Není samozřejmé, že vše jde hned samo. Jsou ovšem i veslaři, kteří se správnou techniku nenaučí nikdy. Do tréninku na vodě se proto zařazují i technická cvičení, která mají za úkol zlepšit jednotlivé části tempa a následně tempo celé. Některá metodická cvičení ke zlepšení tempa:

Zlepšení zátahu – veslař provádí tempo tak, že se pohybuje pouze slajd, trup i ruce zůstávají ve výhmatové poloze (ruce natažené, tělo nakloněné dopředu). List je z vody vytažen nataženýma rukama, nesmí dojít k překlopení těla do záklonu. Délka vyjetí na slajdu může být různá. Je možné jet čtvrt délky, půl délky i celou délku

¹⁹ PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. str. 23

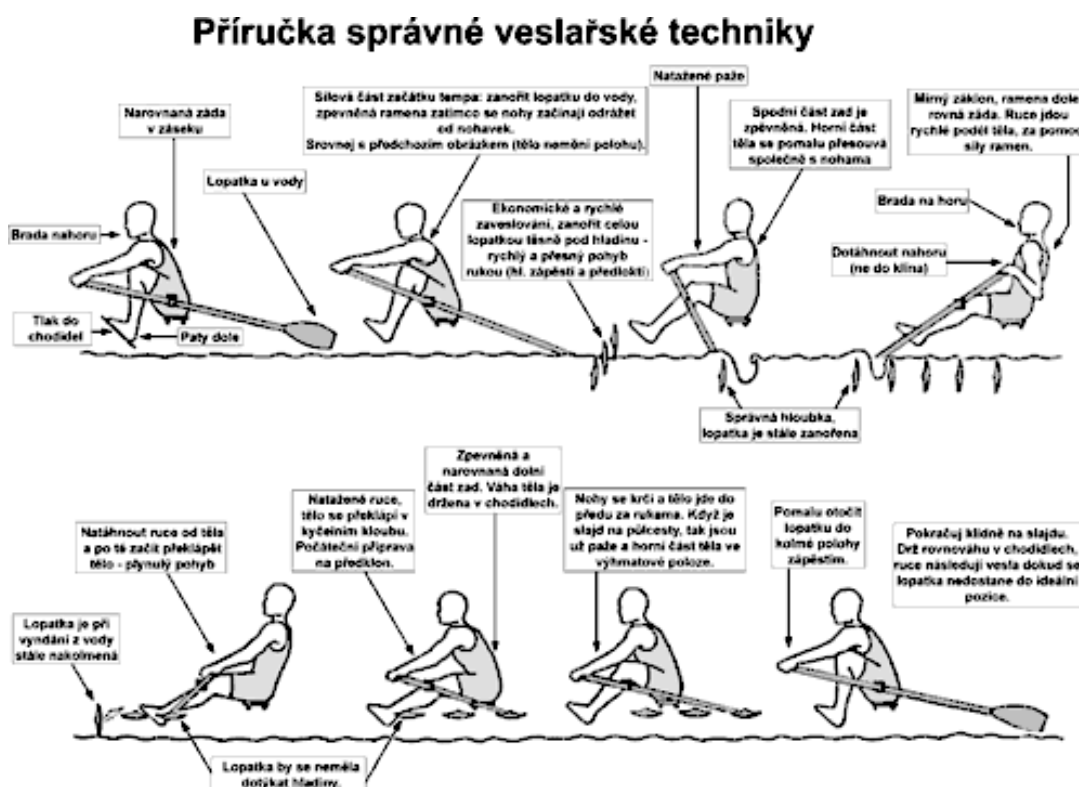
²⁰ PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. 71 s.

MUSILOVÁ, Hana. *Veslování*. Praha, 195-. 52 s. Absolventská práce. Institut tělesné výchovy a sportu

²² KÖRNER, Th.; SCHWANITZ, P. *Rudern*. Berlín : Sportverlag Berlin, 1985. 292 s.

slajdu. Veslař se v tomto cvičení zaměřuje na kvalitní a dynamickou práci nohama. Toto cvičení se dále vyvíjí tak, že se postupně připojí záda, ale ruce zůstanou stále natažené. A poslední fází pak je celé tempo, kdy veslař zapojí i ruce, přičemž dochází ke kvalitnímu, uvědomělému přenosu sil na lopatku vesla.

Zlepšení nepohonné fáze – veslař po dotažení tempa vyklepne lopatku z vody, naploší ji a na krátkou chvíli zůstane v této poloze. Pačinu (rukojeť) vesla drží v klíně. Tělo je v záklonu, nohy jsou propnuté. Toto cvičení je nazýváno zůstávání v konci. Na něj se pak napojuje zůstávání po odhozu, kdy má veslař natažené ruce, tělo je překlopené vpřed, ovšem nohy jsou stále natažené. Posledním nácvikem ke zlepšení této fáze je zastavování v polovině tempa. Ruce jsou natažené do výhmatu, tělo je překlopené vpřed, nohy jsou pokrčené a slajd na polovině dráhy pro nové tempo.²²



Obr. 7 Veslařská technika

Při těchto cvičeních je důležitá přítomnost trenéra, který případně může veslaře opravit. Je také důležité, aby každý veslař vnímal své tělo a cítil, kdy tempo bylo správné, kdy vše dobře fungovalo. Pokud je tempo v něčem výrazně špatné, většinou

²² PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. 71 s.

²³ KÖRNER, Th.; SCHWANITZ, P. *Rudern*. Berlín : Sportverlag Berlin, 1985. 292 s.

to sám pozná – je oproti ostatním veslařům v posádce veslem později ve vodě, cáká kolem sebe, jízda lodě není plynulá. Je tedy v zájmu každého veslaře, aby byl při tréninku techniky soustředěný a vnímavý.

Dalšími nezbytnými součástmi tréninku pro zlepšení silových a vytrvalostních schopností jsou samozřejmě i v letním období posilovna a běh. Náplň těchto tréninků se od zimy v podstatě výrazněji neliší.

V rozvoji síly se ale oproti zimě dá využít veslování s brzdou. Při veslování s brzdou se na loď připevní guma (gumicuk), která brání v hladkém, klouzavém pohybu lodi vpřed. Veslař tak musí překonávat daleko větší odpor, vyvinout více úsilí. Tyto tréninky se využívají jak v aerobním, tak v anaerobním tréninku. Veslař tak buďto s brzdou jede celostně například 40 minut nebo s ní jezdí krátké intervaly, které pak podporují jeho výbušnou sílu.

Vhodnými rekreačně – regeneračními sporty jsou například plavání nebo jízda na kole. Tyto doplňující sporty již nejsou v tréninkovém plánu pevně zakotveny, je proto na každém sportovci, co si pro svůj volný čas a relaxaci zvolí. Jízda na kole a plavání mohou být častou náplní sportovních soustředění, která slouží spíše jako odpočinek od veslařského sportu. Tato soustředění jsou spíše „udržovací“, jejich předmětem není radikální zlepšování kondice.

3. 2. 3 Prostředky tréninkové přípravy veslaře

Prostředky tréninkové přípravy veslaře se rozumí to, co veslař užívá ve svém tréninkovém procesu. Jde tedy o loď, trenažéry, posilovnu. Protože posilovně a veslařskému bazénu jsem se již věnoval v kapitole 3. 2. 1, budu se zde věnovat pouze stručnému popisu trenažéru a lodí.

3. 2. 3. 1 Veslařský trenažér

Trenažér se skládá z těchto hlavních částí:

- stojiny držící nosnou konstrukci zhruba 30 centimetrů od země
- lišta
- slajd
- úchyty na nohy s variabilním nastavením velikosti (nohavky)
- pačina (rukojeť)

- řetěz
- buben
- displej

Lišta zajišťuje veslaři pohyb na slajdu vpřed a vzad. Pačinu, která je potažena tvrdou gumou a připevněna k řetězu, který roztáčí buben, drží veslař oběma rukama. Poté, co se sportovec odkopne oběma nohama, které má připevněné v nohavkách, vyjíždí na slajdu po liště dozadu, začíná tak roztáčet buben, zapojuje záda a ruce, které na konci tempa přitáhnou pačinu k tělu. Pak následuje natažení rukou, překlopení těla a výjezd na slajdu dopředu. Tempo má stejné fáze jako při veslování na vodě, není ale tak technicky náročné.



Obr. 8 Veslařský trenažér

Při veslování na trenažéru si každý volí svou intenzitu. Veslař si vždy nejprve nastavuje zátěž, která se ladí na bubnu. Zde se reguluje množství vzduchu, které bude do bubnu proudit. Pokud bude buben zcela otevřený, zátěž bude velká, protože přístup vzduchu do něj není nijak omezen. Oproti tomu pokud bude buben zavřený, zátěž bude lehká a zvládnutelná pro všechny. Intenzitu poté ovlivňuje i tím, jakou silou na trenažér působí. Odpor je vždy přímo úměrný vyvinuté síle.²³

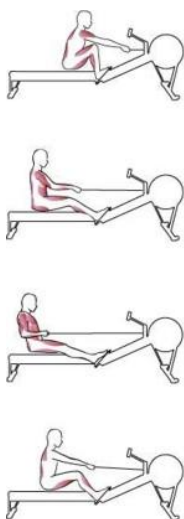
Na displeji trenažéru závodník vidí různé údaje, podle kterých se jeho trénink řídí. Mezi ně patří:

- frekvence tempa (počet temp za minutu)
- čas (jak dlouho veslař jede nebo kolik mu zbývá)
- ujetá nebo zbývající vzdálenost

²³ www.conceptfitness.cz [online]. 2011 [cit. 2011-05-18]. Veslování na trenažérech. Dostupné z WWW: <www.conceptfitness.cz>.

- průměr na 500 metrů (určuje rychlost, jakou veslař jede, zobrazuje se ve formátu minuty:vteřiny, například 1:51 – znamená to že 500 metrů veslař ujede za 1 minutu, 51 vteřin)
- wattů (jakou silou veslař zabírá – například 300 wattů)
- kalorie spálené za hodinu jízdy

Výhodou těchto trenažérů je, že se dají snadno rozebrat, převézt a vzájemně propojit. Při závodech na trenažéru to vypadá tak, že je řada (kolem deseti) trenažérů vedle sebe a vzájemně jsou za pomoci kabelů propojeny. Mezi trenažéry stojí malá televize nebo monitor, na kterém každý závodník vidí celé startovní pole, takže má po dobu závodu neustále všechny soupeře pod kontrolou. Za závodníky bývá velké plátno, na které je průběh závodu promítán a diváci tak mají možnost vidět to, co vidí závodníci na svých monitorech. Délka závodní tratě je 2000 metrů, na ní udělá veslař za závod přibližně 240 temp. Dá se říci, že časem, který napovídá o výborné fyzické připravenosti závodníka je v kategorii mužů čas 6 minut. Tohoto času u nás každý rok dosáhne jen malá skupina závodníků, valná většina z nich je z Dukly Praha. Už jen se za tuto magickou hranici dá považovat hranice 7 minut. Žádný výkon by ovšem neměl být znehodnocován či zesměšňován. Při obrovské fyzické náročnosti zkrátka každý závodník jede tak, jak mu dovoluje jeho fyzická konstituce, připravenost i psychická pohoda.



Obr. 9 Technika veslování na trenažéru + zapojení svalů v jednotlivých fázích

3. 2. 3. 2 Lodě

Lodě rozdělujeme třemi způsoby:

- podle počtu veslařů na lodi
- podle způsobu pohonu závodníky
- podle toho, zda je to loď s kormidelníkem nebo bez kormidelníka

Podle počtu veslařů na lodi existují lodě:

- skif
- dvojky
- čtyřky
- osmy

Podle způsobu pohonu závodníky jsou lodě:

- párové: skif, dvojskif, párová čtyřka (s kormidelníkem, bez kormidelníka)
- nepárové: dvojka, čtyřka (s kormidelníkem, bez kormidelníka), osma (s kormidelníkem)²⁴

párové lodě			nepárové lodě		
disciplína	označení	závodí	disciplína	označení	závodí
skif	1x	ženy, muži, děti	dvojka bez kormidelníka	2-	ženy, muži
dvojskif	2x	ženy, muži, děti	dvojka s kormidelníkem	2+	muži
párová čtyřka s kormidelníkem	4x+	děti	čtyřka bez kormidelníka	4-	ženy, muži
párová čtyřka bez kormidelníka	4x-	ženy, muži	čtyřka s kormidelníkem	4+	muži, děti
			osma	8+	ženy, muži

25

Tabulka č. 1 Rozdělení disciplín

²⁴ KÖRNER, Th.; SCHWANITZ, P. *Rudern*. Berlín : Sportverlag Berlin, 1985. 292 s.

²⁵ BAČA, Jozef. *Veslovanie*. 1. Bratislava: Rektorát Univerzity Komenského, 1968. 48 s.

²⁶ Poznámka: Do kategorie dětí jsem v tabulce č. 1 řadil závodníky v žákovských kategoriích, od 11 do 14 let věku. Ostatní veslaře od 15 let jsem počítal jako ženy a muže.

Označení lodi, jako párové znamená, že každý veslař na lodi má dvě vesla, kterými loď pohání vpřed. Každý veslař na nepárové lodi má veslo pouze jedno.

Kormidelník nemá veslo žádné, udává pouze směr lodi. Kormidelnické místo je buďto na zádi lodi – čelem k veslařům nebo ve špičce. Pokud je kormidelník ve špičce lodi, kde leží, přináší to některé nevýhody. Například nevidí, jestli všichni veslaři veslují stejně. Špičkou lodi se rozumí ta část lodi, která při závodě jako první protne cíl. Zád' je tedy na druhé straně lodi.

Na lodích, kde kormidelník není, řídí směr buďto první veslař v lodi nebo naopak poslední. První veslař v lodi je ten, který projede cílem jako první, poslední veslař projede poslední.

Rozdělení postů v lodi:

Poslední veslař v lodi je nazýván strok. Může se mu taktéž říkat veslovod. Tento veslař udává za jízdy tempo, které ostatní v posádce ho musí kopírovat. První veslař, který sedí na špičce a jeho úlohou mimo veslování je také otáčení, se nazývá háček.

V nepárových disciplínách mají stroci vesla na pravé straně lodi směrem do cíle, háčci je mají na straně levé. Na příklad na dvojce bez kormidelníka sedí pouze strok a hák. Na čtyřce bez kormidelníka jsou dva stroci, dva háčci. Na osmě posazení posádky vypadá takto:

	strok	strok	strok	strok	
zád': kormidelník					špička
	hák	hák	hák	hák	

Jednotlivé posty se v disciplínách čtyřka a osma dají označit ještě čísly. Na osmě má pak háček na špičce označení číslem jedna, strok je pak číslo osm.

„V dnešní době již vývojáři zcela upustili od dřeva jako konstrukčního materiálu a soustředí se již plně na umělé hmoty. Dlouhodobý vývoj došel již k určité jednotnosti hlavních rozměrů veslic, což ovšem zdaleka neznamená ukončení jejich vývoje. Výrobci však dnes pravidelně spolupracují s vývojáři pracujícími v letectví a

v důsledku této spolupráce dochází k neustálému zdokonalování materiálu, což vede k celkovému zlepšení jízdních vlastností.²⁶

Jednotlivé části lodě

Lod' se skládá z těchto hlavních částí:

- žebro - lať tvarovaná přesně do lodi, má za úkol ji vyztužit a zpevnit
- paluba - je to jediné místo v lodi, kam si může veslař stoupnout, zároveň také slouží jako nosná plocha pro kolejničky a slajd
- krákorcové žebro - žebro, které je zesílené a je umístěné v místě krákorce
- nohavky – jediné pevné spojení veslaře s lodí, nohy jsou upevněné v botách na suchý zip nebo tkaničku
- kolejničky – koleje na palubě, které umožňují pohyb veslaře na slajdu
- slajd – pojízdné sedátko, na kterém veslař během tempa jezdí vpřed a vzad
- board – podélná strana lodi, která slouží k manipulaci s lodí a také zabraňuje pronikání vln do lodi
- vlnolam – je umístěn na špičce lodi těsně za háčkem, slouží k rozbíjení vln a zabraňuje průniku vody do lodi
- kormidlo – lopatka umístěna v zadní části lodi, jejímž natáčením buď kormidelník, nebo člen posádky udává směr lodi
- kormidelnické místo – pokud se jedná o loď kormidlovanou kormidelníkem, má kormidelník připravené speciální místo buď na zádi (sedí) nebo na přídi (leží), odkud určuje směr lodi²⁷

To, že se loď pohybuje vpřed je způsobeno činností vesel. Vesla, která prošla od počátku veslování velkým vývojem (od tvaru a velikosti lopatek až po používaný materiál) se skládají z těchto hlavních částí:

- kožení – část vesla, která se pohybuje v havlince při plošení a kolmení vesla, zajišťuje hladký chod a chrání tuto část před opotřebením
- věneček – slouží k nastavení páky na vesle, je posuvný

²⁶ HRUBEŠ, Jakub. *Technologický vývoj ve veslování od 19. do 21. století*. Praha, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta. Str. 44.

²⁷ HRUBEŠ, Jakub. *Technologický vývoj ve veslování od 19. do 21. století*. Praha, 2010. 71 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta.

²⁷ KÖRNER, Th.; SCHWANITZ, P. *Rudern*. Berlín : Sportverlag Berlin, 1985. 292 s.

- pačina – rukojeť vesla, buď dřevěná nebo z umělé hmoty
- žerd' – část vesla, která je od konce kožení až po list (lopatku)
- list – tato jediná část vesla je během tempa ve vodě, vznikají zde největší odpory, uvádí loď do pohybu, jsou označeny buď klubovými barvami, nebo státními vlajkami²⁸

Vesla jsou upevněna na speciální konstrukci, která se nazývá krákorec nebo křídlo. Krákorce musí být velice pevné, protože v tomto místě dochází k výskytu největších sil. Jsou přimontované k boardu lodi a na jejich konci jsou takzvané havlinky, které slouží ke spojení vesla s lodí. Havlinky jsou vyrobeny z pevné umělé hmoty a uzavírají se jednoduše matkou.



Obr. 10 Krákorec a křídla



Obr. 11 Havlinka

Je zřejmé, že vývoj materiálu ve veslování prodělal obrovské změny. Výrobci dnešních lodí a vesel se snaží vyjít maximálně vstříc požadavkům závodníků. Vyrábějí proto z lehkých a pevných materiálů, které mají větší životnost, než v dřívějších dobách. Pevnost materiálu se totiž postupem času snižuje, loď tak ztrácí své původní vlastnosti. Proto žádný z předních výrobců lodí a vesel nezanedbává ani výzkum a své výrobky se snaží neustále vylepšovat. Hlavními

²⁸ www.sportuj.com [online]. 25.5. 2008 [cit. 2011-05-21]. Veslování. Dostupné z WWW: <www.sportuj.com>.

²⁸ HRUBEŠ, Jakub. *Technologický vývoj ve veslování od 19. do 21. století*. Praha, 2010. 71 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta.

²⁸ BAČA, Jozef. *Veslovanie*. 1. Bratislava: Rektorát Univerzity Komenského, 1968. 48 s.

požadavky na materiál bude i v budoucnu jistě pevnost a hmotnost. Už v dnešní době jsou lodě na velkých světových závodech převažovány, aby byla dodržena pravidla minimální hmotnosti lodě.

3. 2. 4 Evidence a plánování tréninku

*„Evidence tréninku se v širším pojetí často ztotožňuje s dokumentací tréninku, tj. se zaznamenáváním všech podstatných a nezbytných informací o tréninku. V užším smyslu je to jeden z nástrojů řízení tréninku, v tomto případě jde hlavně o evidenci tréninkového a závodního zatížení“.*²⁹

Vedením tréninkového deníku se tak dají získat informace o změnách, které buďto nastaly nebo nenastaly. Jde tedy o důležitou zpětnou vazbu. Evidenci tréninku by si měl vést jak trenér (ponechává si tréninkové plány, případně zapisuje různé hodnoty přímo z tréninku), tak závodník. Ten vždy po tréninku zaznamenává tréninkovou náplň. Vždy po určitém cyklu je dobré, aby trenér se závodníkem provedl zhodnocení toho, co se povedlo nebo nepovedlo.³⁰

V dnešní době existují tréninkové deníky jak papírové podoby, tak podoby elektronické. Ty mají svou výhodu v tom, že například rovnou sčítají ujeté kilometry nebo hodiny strávené v posilovně. Papírové deníky jsou lepší v tom, že je závodník vyplňuje ihned po výkonu a může tak zaznamenat aktuální poznámky, na které si již později nemusí vzpomenout.

Tréninky jsou vždy důsledně plánovány podle období. Střídá se zaměření na rychlost, vytrvalost, sílu. Tyto složky se různě kombinují, aby bylo dosaženo požadované úrovně fyzické připravenosti. Součástí tréninků je i taktická a psychologická příprava, které taktéž hraje v závodě důležitou roli.

²⁹ DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5., str. 236

³⁰ KÖRNER, Th.; SCHWANITZ, P. *Rudern*. Berlín : Sportverlag Berlin, 1985. 292 s.

4. Specifika přípravy jednotlivých věkových kategorií

Veslaři začínají závodit od věku 11 let. Závody takto starých dětí jsou vždy plné akce a emocí. V některých případech se člověk zasměje, někdy se ovšem musí zastavit a před převedenými výkony smeknout. Děti jdou do závodu se stejným nasazením jako jejich dospělí kolegové. Aby mohli mladí veslaři závodit, musí mít za sebou již určitý stupeň technické i fyzické přípravy. Tato příprava se v jednotlivých kategoriích výrazně liší, a protože se práce týká porovnání veslařského tréninku mládeže (15 – 18 let) a dospělých (19 a více), bude se kapitola soustředit právě na ně. Přesto ale považuji za nutné zmínit délky tratí i věková rozmezí u ostatních kategorií.

31

kategorie	zkratka	věk	délka tratě
mladší žactvo	žcim	11 - 12 let	800 m
starší žactvo	žcis	13 - 14 let	800 m
dorost	dci	15 - 16 let	1500 m
junioři, juniorky	jři, jky	17 - 18 let	2000 m
senioři B, seniorky B	m sen B, ž sen B	19 - 22 let	2000 m
senioři A, seniorky A	m sen A, ž sen A	23 let a starší	2000 m
veteráni, veteránky (A - H)	m vet, ž vet	minimální věk 27 let, průměr věk. kat. B 36 let, kat. C 43 let, kat. D 50 let, kat. E 55 let, kat. F 60 let, kat. G 65 let, kat. H 70 let	1000 m

Tabulka č. 2 Veslařské kategorie³²

Jednotlivé kategorie pak k tréninku využívají tyto prostředky:

mladší a starší žáci: lodě; běh; veslařský bazén; posilují pouze lehce, vlastní vahou (dřepy, kliky,...), trenažér tato kategorie téměř nevyužívá

dorost: lodě, běh, posilovna (vlastní vahou, lehké zátěže), trenažér, veslařský bazén

junioři a senioři: využívají stejné prostředky – lodě, běh, posilovnu, trenažér

³¹ Poznámka: Závodník startuje ve své věkové kategorii až do konce kalendářního roku, tj. do 31. prosince běžného roku, ve kterém dosáhl věkového limitu.

³² <http://stim.webzdarma.cz> [online]. 2004 [cit. 2011-05-21]. Pravidla závodního veslování. Dostupné z WWW: <<http://stim.webzdarma.cz/pravidla.pdf>>.

4. 1 Kategorie dorostu

Závodníci a závodnice dorostenecké kategorie jsou po přechodu z žactva postaveni před vážnou věc. Jejich závodní dráha se z 800 metrů téměř zdvojnásobila na metry 1500. Jejich příprava se tedy ze zábavnější formy, na kterou byli zvyklí, začíná měnit a dostávat podobu, kterou bude mít po celou následující dobu jejich veslařské kariéry. Zimní přípravu absolvují trénováním vytrvalosti i rychlostních schopností na trenážeru, pravidelnou tréninkovou náplní se stane i posilovna s činkami. V létě se jejich tréninky zaměří také více na techniku, protože s přechodem z kategorie žáků do kategorie dorostenců, souvisí také změna lopatky vesel z klasických listů na listy tvaru sekery. To s sebou přináší i změny v technice veslování. Mimo tréninky vytrvalostní a rychlostní se tedy zařazují i tréninky technické. V tomto věku je velice důležitým faktorem motivace a trenérské působení. Trenér by měl být osobou, které závodníci 100% důvěřují a respektují ji. Trénuje se přibližně 4x – 5x týdně a je vhodné do tréninku zařadit také jistou taktickou přípravu, která se odehrává na souši. Jde o to, aby trenér závodníkům dostatečně vysvětlil, kdy je například vhodné nastoupit se zvýšením tempa nebo kdy finišovat.³³

Charakteristika vývoje motoriky v tomto období

*„Vývoj souvisí s postupným sjednocováním (integrací) jednotlivých komponent motoriky, které se formují do nového harmonického celku. Motorické schopnosti a dovednosti jsou stále více provázány a vzájemně podmíněny, a spolu se znovu zvýšenou motorickou učenlivostí mohou být tzv. druhým vrcholem rozvoje motoriky a pro mnohé jedince vlastně kulminací (završením) celoživotního motorického vývoje“.*³⁴

Zdokonalování techniky je tak v tomto věku na místě, protože je maximálně otevřen nový poznatkům, které dokáže lehce převést do praxe. Pohyby jsou přesnější, efektivnější, plynulejší, estetičtější a zároveň také získávají rytmus. Velkým znakem je ovšem také individualizace. To znamená, že ne každý dosahuje stejně dobrých výsledků. Záleží pak na trenérovi, aby zvolil správné metody, které zajistí potřebný

³³ DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

³³ PERIČ, Tomáš; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. Praha : Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

³⁴ HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. str. 21. ISBN 80-7290-063-3.

rozvoj techniky a pohybu. Mezi ženami a muži v tomto věku dochází k velkému rozdílu především ve výkonnosti.

Motorické schopnosti

Rozvoj silových schopností je především u mužů velmi rychlý, pomaleji pak pokračuje až od 18 let. Oproti tomu největší nárůst vytrvalostní složky je dosahován již kolem 17 let, je ale silně závislý na genetických vlastnostech. Vytrvalostní výkony žen jsou pak nižší než u mužů. Rychlost je těsně pod vrcholem maximálních možností, stále se vyvíjí. U žen je ovšem rychlostní vrchol dosažen již kolem věku 15 let.³⁵

4. 2 Kategorie juniorů

V juniorské kategorii dochází opět k prodloužení tratě. Tentokrát jen o 500 metrů. Délka tratě tak již dosahuje parametrů, jako v seniorských kategoriích. Protože závodníci jsou již na určitém stupni trénovanosti, skok o 500 metrů není tak markantní, jako skok při předešlé změně kategorií. Tréninky jsou v již zaběhnuté podobě, jejich náplň se ovšem posouvá blíže k seniorům. Trénuje se přibližně 6x týdně. Zátěže se zvyšují jak na trenažéru, tak v posilovně i na vodě. Pro některé závodníky je kategorie juniorů vrcholem veslařské kariéry, protože pak již v sobě nenajdou motivaci k závodění mezi dospělými. Lidé v tomto věku se již snaží jednat jako dospělí a občas přestávají vidět smysl v tom, co dělali takovou dobu a v čem jsou již na určitém stupni výkonnosti. Je ovšem nejlepší doba na plné rozvíjení všech schopností, tělo je již připraveno na plnou zátěž a je tak škoda tuto příležitost promarnit.

Charakteristika vývoje motoriky v tomto období

Motorické učení je v tomto věku stále na skvělé úrovni a dá se říci, že v pozdější době již člověku nejde vše tak lehce od ruky jako teď. Pohyby jsou ještě o něco plynulejší a efektivnější, získávají již svojí finální podobu, kterou si s sebou člověk po zbytek života ponese.

³⁵ DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

³³ HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 95 s. ISBN 80-7290-063-3.

Motorické schopnosti

Rozvoj silových, vytrvalostních i rychlostních schopností již není nijak omezován, tréninkové plány jsou tak velice blízko maxima, aby tyto složky byly rozšířeny a dosahovaly tak vysokých parametrů. Jak je již zvykem, vše je postaveno hlavně na kvalitní vytrvalosti, z které se pak odráží i síla a rychlost. Z tohoto navyšování výkonnosti vyplývá důležitá věc. Je potřeba zařazovat i regenerační složky, které napomůžou odbourávání laktátu i celkové regeneraci těla. Hojně je tak využívána například sauna nebo sportovní masáže.³⁶

4. 3 Kategorie seniorů

Kategorie seniorů má svá specifika. Aby měli při závodech šanci i veslaři menší hmotnosti a vzrůstu, je zde zařazena kategorie lehkých vah. Kategorie lehkých vah znamená toto:³⁷

Kategorie	Průměrná hmotnost posádky	Žádný jednotlivý veslař a skifař nesmí vážit více než
Ženy LV	57 kg	59 kg
Muži LV	70 kg	72,5 kg

Tabulka č. 3 Lehké váhy

Senioři trénují přibližně 6x týdně. Výjimkou nejsou dvoufázové tréninky, které se využívají hlavně u profesionálních veslařů, u nás tedy v Dukle Praha. Stejně tak jako v mládežnických kategoriích se stále pracuje na vytrvalosti, rychlosti a síle. Tréninky jsou již od dorostu v té samé formě, liší se jen objemy. Tréninková dávka kategorie dorostu by seniorskému závodníkovi pro rozvoj nestačila. Někdo by si také mohl myslet, že dospělí trénují techniku minimálně. Opak je však pravdou. Technická cvičení jsou také pravidelně zařazena a jsou plnohodnotnou náplní tréninku.

³⁶ HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 95 s. ISBN 80-7290-063-3.

³⁷ [Http://stim.webzdarma.cz](http://stim.webzdarma.cz) [online]. 2004 [cit. 2011-05-21]. Pravidla závodního veslování. Dostupné z WWW: <<http://stim.webzdarma.cz/pravidla.pdf>>.

Technika se stejně, jako například materiál neustále vyvíjí a je tak potřeba si jí občas procvičit a zopakovat prosté základy.

Charakteristika vývoje motoriky v dospělosti

V období mladší dospělosti (20 – 30 let) vrcholí vývoj kondiční přípravy. Sportovec je na vrcholu svých možností a dosahuje tak nejlepších výkonů. Jeho technická připravenost je také na nejvyšším bodu, pokud se zhorší například jeho silové schopnosti, může stále těžit z technických dovedností. Kulminuje také sportovní aktivita jedince, poté již přechází spíše do rekreační fáze.³⁸

Veslař, ať už začne s tímto sportem kdykoliv, projde poměrně nelehkým procesem motorického učení. Pohyby veslařského tempa nejsou pro netknutého člověka zrovna přirozené a nějakou dobu trvá, než si je osvojí. Pokud projde procesem učení od seznámení, přes zdokonalování až k automatizaci, čeká ho odměna v podobě hladkého tempa, které při pohledu ze břehu vyžaduje od laiků obdiv. Jen veslaři ale vědí, že k tomu, aby člověk měl skvěle zvládnuté tempo a navíc jezdil rychle, vedou pouze hodiny a hodiny tvrdé práce na vodě i na souši.

³⁸ HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Hypotézy

H1 Dospělí najezdí na vodě minimálně o 20% více kilometrů, než mládež.

H2 Zařazení technické složky tréninku bude u mládeže o 30% větší, než u dospělých.

H3 Celostní tréninky bez rychlostních úseků, budou u mládeže zastoupeny o 20% více, než u dospělých

H4 Doba věnovaná běhu bude u dospělých minimálně o 25% větší, než u mládeže.

H5 Zařazení posilovny v měsíčním plánu, bude u dospělých o více než 25% častější, než u mládeže.

6. Porovnání tréninku mládeže a dospělých

6.1 Metody výzkumu

Metodou výzkumu v praktické části je obsahová analýza odborných dokumentů.³⁹ Za odborné dokumenty považuji tréninkové plány, které mi poskytli tito trenéři:

Jan Navrátil (ČVK Praha, junioři, dorostenci)

Otakar Novotný (VK Smíchov, dorostenci)

Jiří Ulč (VK Smíchov, muži)

Mgr. Luboš Ondráček (VK Smíchov, muži, junioři)

U těchto trenérů jsem také absolvoval odborné konzultace, které byly velmi přínosné.

6.2 Zkoumaný soubor

Zkoumaným souborem jsou tréninkové plány měsíce března, roku 2011. Tyto plány se týkají kategorie dorostenců (15 – 16 let), kategorie juniorů (17 – 18 let) a kategorie mužů (19 let a více). Dorostence a juniory pak označuji jako mládež, muže označuji jako dospělé.

Při porovnávání tréninků se zabývám pouze objemovou složkou, která je z plánů zjistitelná. Porovnávám kilometry (minuty) běhu, kilometry ujeté na vodě, případně na trenažéru, zařazení posilovny v plánu a zařazení tréninku techniky. Výsledky jsou uváděny v kilometrech, minutách, případně hodinách.

Přípravu taktickou a psychologickou vynechávám z toho důvodu, že není nikde v plánech přesně plánována a zaznamenávána. Trenéři připravují závodníky psychologicky i takticky neustále během tréninku, není tedy přesně dáno, kdy bude pouze tato příprava.

Měsíc březen jsem si vybral proto, že je charakteristický přechodem z tréninku pod střechou na trénink pod širým nebem a na vodě. Podle toho, jestli je počasí příznivé, se již na začátku března začínají na vodě objevovat veslaři. Na konci měsíce března se jezdí první distanční závody, na které je potřeba mít natrénovanou především kvalitní vytrvalost. Březnové tréninky jsou tak poměrně dlouhé, veslař se pohybuje kolem svého anaerobního prahu.

³⁹ SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha : SPN, 1985. 209 s.

Pokud počasí nedovoluje pohyb na vodě, náplně se stále jezdí na trenažéru. Trénink sledovaných kategorií se výrazně neliší. Rozdíly jsou pouze v intenzitách zatížení. V tuto dobu již zcela odpadá využívání veslařského bazénu u těchto kategorií. Některé kluby pořádají pro své závodníky soustředění, na kterých se najíždí mnoho kilometrů na vodě a i mimo vodu se stále pracuje na vytrvalosti.

Každý měsíc se trénink liší, je jinak přizpůsobený podle závodů. Nenajdou se tak dva tréninkově stejné měsíce. Některé jsou zaměřeny spíše na vytrvalost, některé pak na rychlost. Měsíc březen spadá k prvnímu zmíněnému.

Ve výzkumu pracuji s tím, že se podle získaných tréninkových plánů trénuje 6x týdně, přičemž každý trénink má dvě fáze. Fází hlavní – veslování a fází doplňkovou – běh, posilovna. Měsíc březen tak vyšel na 27 tréninkových dnů, maximálně tak mohli veslaři absolvovat 54 fází.

6.3 Tréninkové plány kategorie mužů (dospělí)

Po prozkoumání a analyzování tréninkového plánu mužů z VK Smíchov od Mgr. Luboše Ondráčka jsem dospěl k následujícím výsledkům, které jsou uvedeny v tabulkách a grafu.⁴⁰

počet tréninkových jednotek celkem	50
tr. jednotek na trenažéru	7
tr. jednotek na vodě	19
tr. jednotek běhu	12
tr. jednotek posilovny	12

Tabulka č. 4 Součty tréninkových jednotek - muži

tr. jednotek na vodě	19
celostní trénink ⁴¹	9
trénink s úseky	10
zařazení tréninku techniky	4

Tabulka č. 5 Tréninky na vodě - muži

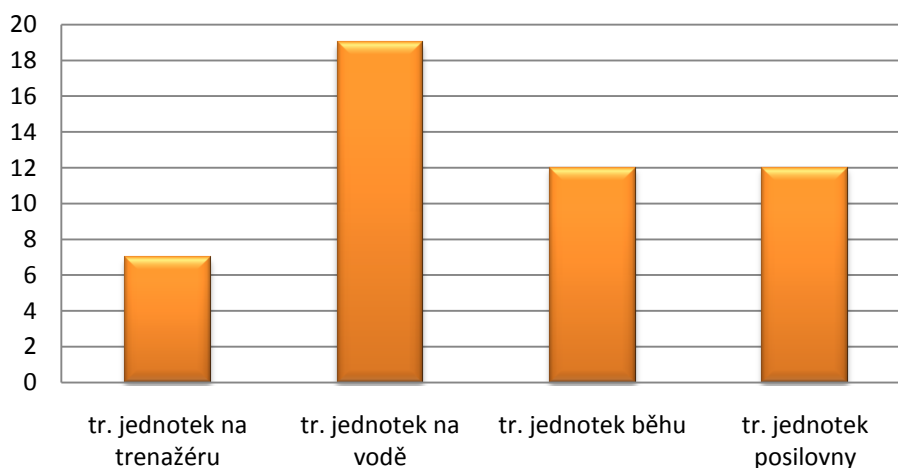
⁴⁰ ONDRÁČEK, Luboš. Tréninkový plán VK Smíchov - muži, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.

⁴¹ POZNÁMKA: celostním tréninkem se rozumí takový trénink, do kterého nejsou zařazeny žádné úseky, které vyžadují zvýšení úsilí.

Muži - Mgr. Luboš Ondráček, VK Smíchov			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
5	249	7:50	12x

Tabulka č. 6 Výsledné hodnoty tréninku - muži

Graf k tabulce č. 4 Součty tréninkových jednotek



Graf. č. 1 Součty tréninkových jednotek - muži

Z těchto údajů je patrné, že počasí v březnu veslařům poměrně přálo. Počet hodin na trenažéru je již poměrně malý a složka tréninku na vodě jej značně převyšuje. Celostní a úsekové tréninky, jsou poměrně vyvážené. Cvičení techniky je zde zastoupeno poměrně málo. Taktéž je vidět vyváženost mezi během a posilovnou, který jsou užívány naprosto shodně.

Další mužský tréninkový plán je od pana Jiřího Ulče, taktéž trenéra z VK Smíchov. Výsledky jsou shodně vyneseny v tabulkách a grafu.⁴²

počet tréninkových jednotek celkem	52
tr. jednotek na trenažéru	7
tr. jednotek na vodě	23
tr. jednotek běhu	10
tr. jednotek posilovny	12

Tabulka č. 7 Součty tréninkových jednotek - muži

⁴²ULČ, Jiří. Tréninkový plán VK Smíchov - muži, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.

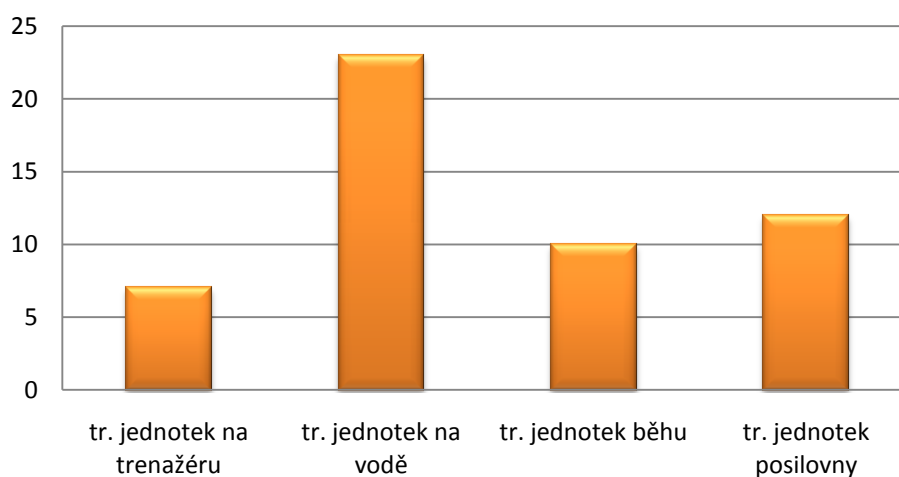
tr. jednotek na vodě	23
celostní trénink	13
trénink s úseky	10
zařazení tréninku techniky	5

Tabulka č. 8 Tréninky na vodě - muži

Muži – Jiří Ulč, VK Smíchov			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
4:35	289	6:40	12x

Tabulka č. 9 Výsledné hodnoty tréninku - muži

Graf k tabulce č. 7 Součty tréninkových jednotek



Graf č. 2 Součty tréninkových jednotek – muži

Ani jeden z těchto mužských plánů nevykazuje žádné zvýšení aktivity v kterékoli složce tréninku. Plány jsou si poměrně podobné, pouze v případě trenéra Ulče je vidět větší počet kilometrů na vodě, ale kratší doba běhu. Posilovnu oba trenéři volili shodně třikrát týdně. Doba strávená na trenažéru je již téměř zanedbatelná.

6. 4 Tréninkové plány kategorie juniorů (mládež)

Jako první z této kategorie jsem analyzoval plán od pana Jana Navrátila, který je trenérem v ČVK Praha. Již předem jsem byl upozorněn, že v březnu se svými svěřenci absolvovali 10 dní soustředění, které bylo zaměřené především na veslování na vodě. Tomu pak odpovídají i výsledky, které z plánu vyšly.⁴³

počet tréninkových jednotek celkem	52
tr. jednotek na trenažéru	4
tr. jednotek na vodě	27
tr. jednotek běhu	12
tr. jednotek posilovny	9

Tabulka č. 10 Součty tréninkových jednotek – junioři

tr. jednotek na vodě	27
celostní trénink	15
trénink s úseky	12
zařazení tréninku techniky	8

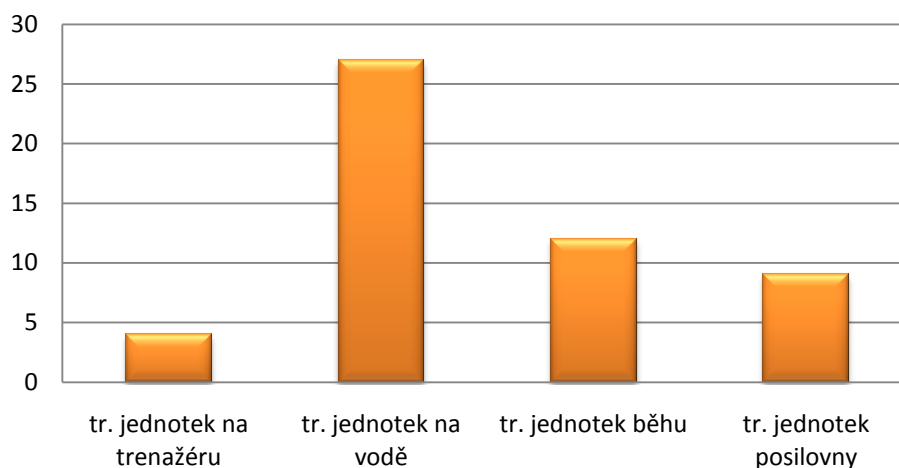
Tabulka č. 11 Tréninky na vodě – junioři

Junioři – Jan Navrátil, ČVK Praha			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
3:20	369	10	9x

Tabulka č. 12 Výsledné hodnoty tréninku – junioři

⁴³NAVRÁTIL, Jan. Tréninkový plán ČVK Praha - junioři, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.

Graf k tabulce č. 10 Součty tréninkových jednotek



Graf č. 3 Součty tréninkových jednotek – junioři

Již z tohoto grafu a tabulek je vidět, jak se od sebe mužské a juniorské tréninky liší. Je také patrné, jak moc byli junioři z ČVK Praha při soustředění zatíženi a o kolik více kilometrů oproti mužům najezdili.

Druhý juniorský plán pochází opět z VK Smíchov, konkrétně od pana Mgr. Luboše Ondráčka. Ten zde trénuje jak kategorii mužů, tak kategorii juniorů. Zajímavostí je, že tréninkové plány těchto dvou kategorií se od sebe neliší. Junioři jezdí identické tréninky, jako muži, ovšem v jiných intenzitách, které jsou trenérem vždy stanoveny.⁴⁴

počet tréninkových jednotek celkem	50
tr. jednotek na trenažéru	7
tr. jednotek na vodě	19
tr. jednotek běhu	12
tr. jednotek posilovny	12

Tabulka č. 13 Součty tréninkových jednotek – junioři

⁴⁴ ONDRÁČEK, Luboš. Tréninkový plán VK Smíchov -junioři, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.

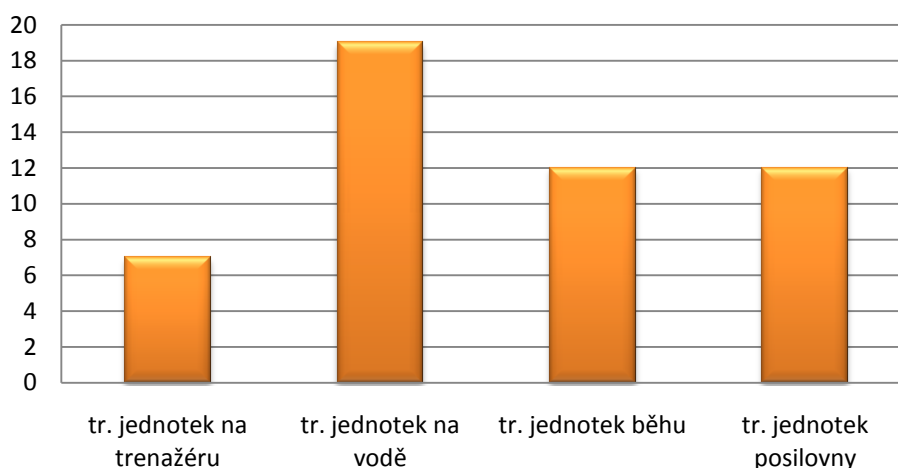
tr. jednotek na vodě	19
celostní trénink	9
trénink s úseky	10
zařazení tréninku techniky	4

Tabulka č. 14 Tréninky na vodě – junioři

Junioři - Mgr. Luboš Ondráček, VK Smíchov			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
5	249	7:50	12x

Tabulka č. 15 Výsledné hodnoty tréninku – junioři

Graf k tabulce č. 13 Součty tréninkových jednotek



Graf č. 4 Součty tréninkových jednotek – junioři

Při pohledu na oba juniorské plány je nutné opět připomenout, že juniorští veslaři z ČVK Praha absolvovali soustředění a jejich hodnoty naveslovaných kilometrů na vodě, jsou tak zcela odlišné. Ostatní složky tréninku jsou si přibližně podobné. Nebývá příliš zvykem, aby měli junioři stejně plánovaný trénink, jako muži. V tomto případě je vždy nutné stanovit jinou zátěž.

6. 5 Tréninkové plány kategorie dorostu (mládež)

V kategorii dorostu mi své tréninkové plány zapůjčil opět pan Jan Navrátil z ČVK Praha, který taktéž, jako Mgr. Luboš Ondráček trénuje současně dvě kategorie. Dorostenci z klubu ČVK Praha ale oproti svým starším kolegům, juniorům, v březnu žádné soustředění neabsolvovali. Jejich výsledky tudíž neobsahují tak velké množství kilometrů na vodě, je spíše vidět, že se více věnovali veslování na trenažéru.⁴⁵

počet tréninkových jednotek celkem	29
tr. jednotek na trenažéru	11
tr. jednotek na vodě	8
tr. jednotek běhu	5
tr. jednotek posilovny	5

Tabulka č. 16 – Součty tréninkových jednotek - dorostenci

tr. jednotek na vodě	8
celostní trénink	3
trénink s úseky	5
zařazení tréninku techniky	3

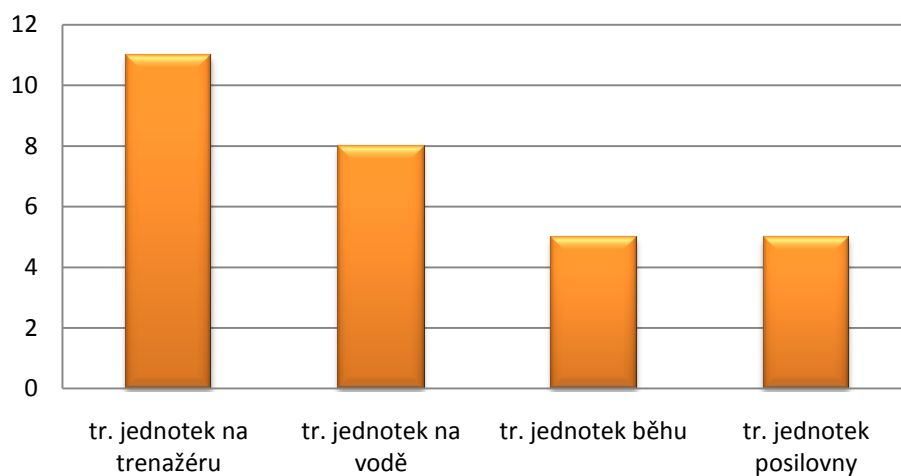
Tabulka č. 17 – Tréninky na vodě – dorostenci

Dorostenci – Jan Navrátil, ČVK Praha			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
10:55	89	4:30	5x

Tabulka č. 18 – Výsledné hodnoty tréninku - dorostenci

⁴⁵ NAVRÁTIL, Jan. Tréninkový plán ČVK Praha - dorostenci, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.

Graf k tabulce č. 16 Součty tréninkových jednotek



Graf č. 5 Součty tréninkových jednotek - dorostenci

Trenér dorostenců z VK Smíchov, Ota Novotný, volil podobnou přípravu, jako Jan Navrátil z ČVK. Výsledky těchto dvou trenérů jsou téměř identické, pouze posilovna se v plánu z VK Smíchov objevila vícekrát. Jednotlivé složky tréninku jsou zastoupeny vyrovnaně. Trenér Smíchova taktéž svým svěřencům nenaplánoval žádné soustředění.⁴⁶

počet tréninkových jednotek celkem	32
tr. jednotek na trenažéru	8
tr. jednotek na vodě	8
tr. jednotek běhu	8
tr. jednotek posilovny	8

Tabulka č. 19 - Součty tréninkových jednotek - dorostenci

⁴⁶ NOVOTNÝ, Ota. Tréninkový plán VK Smíchov - dorostenci, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.

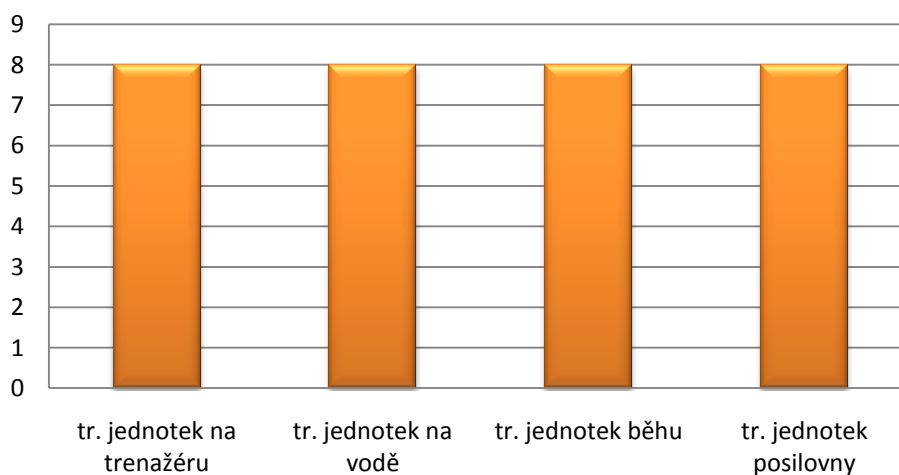
tr. jednotek na vodě	8
celostní trénink	8
trénink s úseky	0
zařazení tréninku techniky	8

Tabulka č. 20 - Tréninky na vodě – dorostenci

Dorostenci – Ota Novotný, VK Smíchov			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
8	64	4:50	8x

Tabulka č. 21 - Výsledné hodnoty tréninku – dorostenci

Graf k tabulce č. 19 Součty tréninkových jednotek



Graf č. 6 Součty tréninkových jednotek - dorostenci

Na první pohled je již z těchto výsledků patrný rozdíl mezi kategoriemi. Výsledky mě samotného celkem překvapily, očekával jsem výraznější zastoupení veslování na vodě právě v dorostenecké kategorii. Časté zařazení technické složky tréninku u mládeže mě ovšem nepřekvapilo.

6. 6 Porovnání mládežnických a seniorských výsledků

Následující hodnoty jsou vždy průměrem ze získaných výsledků. Porovnání je již uváděno výhradně jako porovnání mládeže a dospělých (seniorů). Tyto kategorie jsem charakterizoval v kapitole 6. 2. Výsledky jsou opět vyneseny v tabulkách a grafech a následně okomentovány.

Průměrný počet tréninkových jednotek celkem - mládež	40,75
tr. jednotek na trenažéru	7,5
tr. jednotek na vodě	15,5
tr. jednotek běhu	9,25
tr. jednotek posilovny	8,5

Tabulka č. 22 – Průměrné součty tréninkových jednotek - mládež

Průměrný počet tréninkových jednotek celkem - senioři	51
tr. jednotek na trenažéru	7
tr. jednotek na vodě	21
tr. jednotek běhu	11
tr. jednotek posilovny	12

Tabulka č. 23 – Průměrné součty tréninkových jednotek - senioři

Téměř všechny hodnoty seniorské kategorie značně převyšují hodnoty mládeže. Jediné, v čem mládež seniory předčila, je počet tréninkových jednotek na trenažéru. Mírně se také přibližuje v běhu. Ostatní složky mají dle předpokladu nižší hodnoty.

Průměrný počet tr. jednotek na vodě - mládež	15,5
celostní trénink	8,75
trénink s úseky	6,75
zařazení tréninku techniky	5,75

Tabulka č. 24 – Průměrný počet tréninků na vodě - mládež

Průměrný počet tr. jednotek na vodě - senioři	19
celostní trénink	9
trénink s úseky	10
zařazení tréninku techniky	4

Tabulka č. 25 – Průměrný počet tréninků na vodě - senioři

Trénink zaměřený na techniku se u mládeže objevil častěji, než u seniorů. Počet celostních tréninků je u obou kategorií srovnatelný, ovšem tréninky, ve kterých byly zařazeny jakékoliv úseky, jsou u seniorů na plánu častěji.

Průměry jednotlivých složek tréninku - mládež			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
4:49	192,75	4:47	8,5x

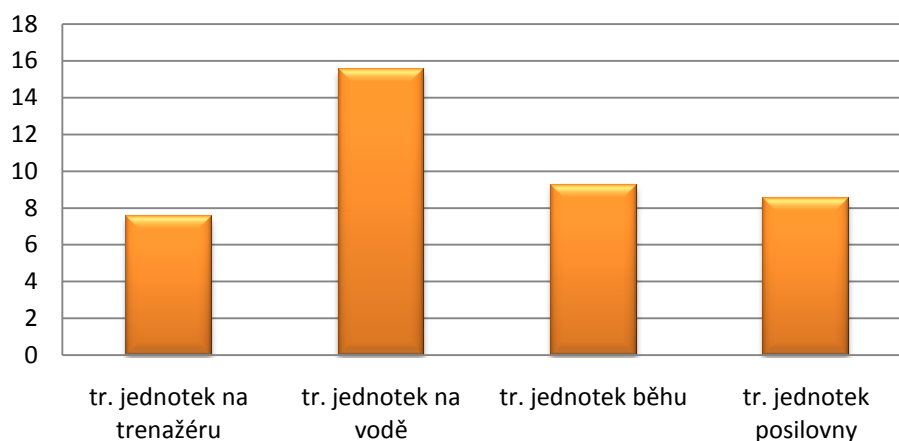
Tabulka č. 26 – Průměrné výsledné hodnoty tréninku - mládež

Průměry jednotlivých složek tréninku - senioři			
trenažér (hod)	voda (km)	běh (hod)	posilovna (počet)
4:47	269	7:15	12x

Tabulka č. 27 – Průměrné výsledné hodnoty tréninku - senioři

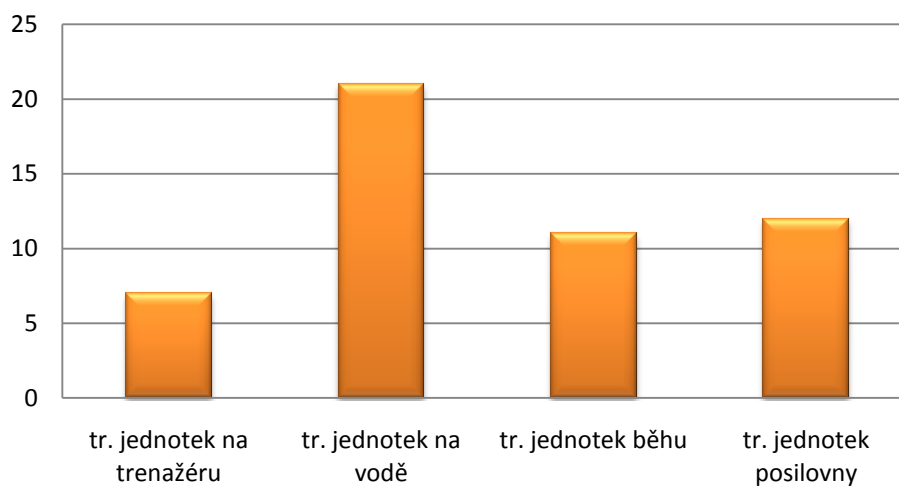
Tyto hodnoty poměrně odpovídají výsledkům, které jsem si představoval. To, co mě ovšem překvapilo, byla doba, kterou mládež za měsíc březen strávila na trenažéru. I přesto, že počasí bylo celkem příznivé, tréninky na trenažéru byly zařazeny velmi často, celková doba těchto tréninků pak byla delší, než u seniorů. Počet kilometrů u mládeže značně narostl díky soustředění juniorů z ČVK Praha.

Graf k tabulce č. 22 Průměrné součty tréninkových jednotek



Graf č. 7 - Průměrné součty tréninkových jednotek - mládež

Graf k tabulce č. 23 Průměrné součty tréninkových jednotek



Graf. č. 8 – Průměrné součty tréninkových jednotek - senioři

Tyto grafy jsou pouze grafickým znázorněním výsledků z výše zařazených tabulek. Dá se tak jednoduše zjistit rozdíl v objemu jednotlivých složek tréninku, který musí být na první pohled zřejmý i laikům.

7. Diskuze

Při psaní této práce mi nejvíce pomohla znalost veslařského prostředí u nás. Rozhodujícím pozitivem byly dobré vztahy s trenéry, kteří mi zapůjčili své tréninkové plány. Ani jedním trenérem jsem nebyl odmítnut, byl jsem pouze požádán o nezveřejňování konkrétních náplní tréninku. Tuto žádost jsem respektoval, a tak se v této práci nikde neobjevily konkrétní náplně. Zveřejňoval jsem pouze výsledky, s čímž trenéři problém neměli. Šlo o to, aby jejich osvědčené tréninkové plány nezačal používat někdo jiný.

Pokud by se chtěl do podobné práce o veslování pustit někdo, kdo nevesluje, měl by podle mého názoru poměrně velké problémy se sehnáním těchto citlivějších údajů, které si trenéři pečlivě hlídají. Pokud by i tak chtěl někdo podobná témata ozřejmovat, poradil bych mu spíše osobní setkání s trenéry a následné vysvětlení celého problému.

V teoretické části jsem se také s většími překážkami nesetkal. Bohužel u nás existuje žalostně málo publikací, týkajících se veslování. Pokud člověk na nějaké narazí, jsou to většinou 40 – 50 let staré knihy, které jsou v dnešní době omezeně použitelné. Z novějších prací jsou to nejčastěji diplomové práce na různých školách. Proto mi velmi pomohly i odborné konzultace se staršími, zkušenými trenéry, kteří byli rádi, že se o své zkušenosti mohou podělit. Taktéž jejich literatura, kterou mi zapůjčili, mi výrazně pomohla. Do práce jsem připojil i své vlastní zkušenosti, které jsem za svou veslařskou kariéru nasbíral.

Myslím, že se mi poměrně úspěšně povedlo charakterizovat jednotlivé kategorie, veslařský trénink i složky a prostředky tréninku. Jediným menším problémem bylo zjistit informace o tréninku technické složky. Ne všichni trenéři mají tento údaj ve svých plánech jasně poznamenaný, a tak jsem při konzultacích musel toto zpětně zjišťovat. Některé výsledky, kterých jsem během výzkumu dosáhl, mě velmi překvapily. Některé pak vyšly tak, jak jsem předpokládal. I naprostý laik z této práce pozná rozdíly v tréninku.

Vzhledem k časovým možnostem při psaní této práce, jsem se ve výzkumu věnoval pouze jedinému měsíci v roce a nejmenšímu možnému počtu tréninkových plánů. Pokud bych měl více času, pokusil bych se o analyzování celého roku. Bylo by to

ovšem za předpokladu, že trenéři si po nějakou dobu uchovávají své staré tréninkové plány. Bez jejich pomoci by to nebylo možné, protože jak jsem zjistil, tréninkové deníky si v dnešní době vede málokterý sportovec. Mojí prvotní myšlenkou bylo udělat výzkum právě z tréninkových deníků. Po zjišťování, zda by to bylo vůbec možné, jsem dospěl k závěru, že nikoli, a tak jsem se rozhodl k oslovení trenérů s žádostí o zapůjčení tréninkových plánů.

Chtěl bych ještě jednou zdůraznit, že při výběru jiného měsíce, by výsledky dosahovaly jiných parametrů. Výsledky této práce, se týkají výhradně měsíce března, roku 2011. Každý měsíc má svá specifika, a tak i počty naveslovaných kilometrů, doba strávená na trenažeru a během, počet posiloven je vždy různý. Tyto výsledky nelze paušalizovat pro celý rok.

Práce pro mě osobně znamená poměrně velký přínos. Nejen, že její tvorba vylepšila vztahy a komunikaci s některými trenéry, ale přinesla mi zároveň i mnoho nových informací, které mě v pohledu na veslařský trénink i veslování samotné určitě posunuly dále.

Hypotéza H1 se potvrdila. Dospělí závodníci (senioři) najezdili o 28,3% více kilometrů, než mládežnickí závodníci. Znamená to, že při přechodu z mládežnických kategorií do kategorie dospělých jsou na sportovce kladeny větší nároky.

Hypotéza H2 se nepotvrdila, protože trénink technické složky se u mládeže objevuje pouze o 16% častěji, než u dospělých. Přesto považuji za uspokojivé, že trenéři u mládeže kladou na trénink techniky daleko větší důraz.

Hypotéza H3 se taktéž nepotvrdila. Mládež sice jezdí více celostních tréninků, ovšem pouze o 9%.

Hypotéza H4 byla potvrzena, senioři svou celkovou dobou běhu mládež značně převýšili. A to dokonce o 34,7%. Je tedy zřejmé, že i v této oblasti je po přechodu do seniorské kategorie kladen na závodníky větší nárok.

Hypotéza H5 se potvrdila. Měsíční zařazení posilovny je u dospělých o 29,2% větší. Pozitivum vidím v tom, že mládež není zbytečně přetěžována a může se tak zdravě a rovnoměrně rozvíjet.

8. Závěry

V této bakalářské práci se mi povedlo odpovědět na všechny otázky, které jsem si položil a zároveň se mi podařilo dosáhnout stanovených cílů.

1. V práci jsem zjistil, že veslařský trénink je v seniorské kategorii po objemové stránce náročnější, než v kategoriích mládežnických, což je dokázáno ve výzkumné části.
2. Objemy jednotlivých složek tréninku jsou v každé kategorii jiné, každý měsíc se mění.
3. Mládežnické kategorie vykazovaly nižší hodnoty ve většině výsledků, pouze v zařazení technické složky do tréninku a počtu celostních tréninků byly výsledky vyšší, než u seniorů. Tyto hodnoty ovšem stejně k potvrzení hypotéz nestačily.
4. Veslařský trénink prošel velkým vývojem stejně tak, jako například materiál ve veslování používaný. Pokud bychom chtěli najít shodu mezi současným tréninkem a tréninkem na počátku veslování, neměli bychom téměř šanci.
5. V současnosti je trénink mnohem efektivnější a cílenější. Je tomu tak díky různým prostředkům, které trénink zlepšují, zároveň i příjemnější. Například díky trenažéru se dá trénovat i v zimě.

Informace z této práce jsou použitelné a přínosné jak pro širokou veřejnost, tak pro závodící nebo bývalé veslaře i trenéry. Nabízí stručný pohled do historie a přehledně shrnuje veslařský trénink, přičemž poskytuje pohled na rozdílnost přípravy mládeže a dospělých.

Použité zdroje

Literatura

- 1) KOLIŠOVÁ, Kateřina. *Historie a některé sociální aspekty klubového veslování v ČR*. Brno, 2009. 133 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
- 2) BAČA, Jozef. *Veslovanie*. 1. Bratislava: Rektorát Univerzity Komenského, 1968, 48 s.
- 3) VAŠEK, Miroslav, foto J. Koliš, P. Lebed a archiv ČVS. *120 let veslování v Česku*. 1. Praha : Český veslařský svaz, 2004. 63 s.
- 4) MUSILOVÁ, Hana . *Veslování*. Praha, 195-. 52 s. Absolventská práce. Institut tělesné výchovy a sportu
- 5) HRUBEŠ, Jakub. *Technologický vývoj ve veslování od 19. do 21. století*. Praha, 2010. 71 s. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta.
- 6) JANÁČEK, Petr. *Fyziologie veslování a vybrané tréninkové metody*. Brno, 2009. 43 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
- 7) HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 95 s. ISBN 80-7290-063-3.
- 8) PANUŠKA, Přemysl. *Veslařský trénink*. Praha: Český veslařský svaz, 2001. 71 s.
- 9) DOVALIL, Josef, et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- 10) KÖRNER, Th.; SCHWANITZ, P. *Rudern*. Berlín : Sportverlag Berlin, 1985. 292 s.
- 11) PERIČ, Tomáš; DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. Praha : Grada, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

- 12) SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha : SPN, 1985. 209 s.
- 13) ONDRÁČEK, Luboš. Tréninkový plán VK Smíchov - muži, junioři, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.
- 14) ULČ, Jiří. Tréninkový plán VK Smíchov - muži, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.
- 15) NAVRÁTIL, Jan. Tréninkový plán ČVK Praha - junioři, dorostenci březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.
- 16) NOVOTNÝ, Ota. Tréninkový plán VK Smíchov – dorostenci, březen 2011. In . Praha : [s.n.], 2011. s. 4.

Internetové zdroje

- 1) *Www.conceptfitness.cz* [online]. 2011 [cit. 2011-05-18]. Veslování na trenažérech. Dostupné z WWW: <www.conceptfitness.cz>.
- 2) *Www.sportuj.com* [online]. 25.5. 2008 [cit. 2011-05-21]. Veslování. Dostupné z WWW: <www.sportuj.com>.
- 3) *Http://stim.webzdarma.cz* [online]. 2004 [cit. 2011-05-21]. Pravidla závodního veslování. Dostupné z WWW: stim.webzdarma.cz/pravidla.pdf

Obrazové zdroje a seznam obrazů

- 1) Obr. č. 1 – Trasa závodu Oxford vs. Cambridge
<http://www.flickr.com/photos/770/sets/72157604376556087/>
- 2) Obr. č. 2 – Vítězové Primátorek
<http://www.primatorky.cz/historie.html>
- 3) Obr. č. 3 – V. Kozák, P. Schmidt, Řím 1960
<http://michaela-dolezelova.cz/profil.htm>
- 4) Obr. č. 4 – Michal Vabroušek
<http://www.ceskeveslovani.cz/michal-vabrousek>
- 5) Obr. č. 5 – Václav Chalupa, OH 2004
http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.sportuj.com/storage/200712310704_vaclav-chalupa
- 6) Obr. č. 6 – Veslařský bazén
<http://www.vksmichov.cz/veslarsky-bazen>
- 7) Obr. č. 7 – Veslařská technika
<http://www.lsbrno.cz/index.php?stranka=technika#zaverem>
- 8) Obr. č. 8 – Veslařský trenažér
http://www.rowline.com/index.php?option=com_content&view=article&id=258&Itemid=53&lang=cs
- 9) Obr. č. 9 – Technika veslování na trenažéru + zapojení svalů v jednotlivých fázích
<http://www.conceptfitness.cz/index.php/indoor-rowing/spravna-technika>

10) Obr. č. 10 – Krákorec a křídla

<http://www.martinoli.it/inglese/scalmi.htm>

11) Obr. č. 11 – Havlinka

<http://www.rvk.cz/index.php?section=crocker>